



Sanna Paala

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2019

NUORTEN MIELESTÄ

Porilaisten nuorten kokemuksia mielenterveyttä suojaavista tekijöistä sekä mielenterveystyön kehittämisestä

TIIVISTELMÄ

Sanna Paala

Nuorten mielestä – Porilaisten nuorten kokemuksia mielenterveyttä suojaavista tekijöistä sekä mielenterveystyön kehittämisestä

Sivut 42 ja liitteet 1

Elokuu, 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Nuorten mielestä opinnäytetyön tarkoituksena on nuorten kokemustiedon nostaminen esiin sekä sitä kautta mielenterveyssyistä johtuvan syrjäytymisen ehkäisy. Tavoitteena on ensinnäkin tunnistaa nuorten puheesta positiivista mielenterveyttä tuottavia suojaavia tekijöitä sekä toiseksi esittää kokemukseen perustuvia mielenterveystyön kehittämisehdotuksia tai uusia toimintatapoja. Suojaavien tekijöiden vahvistaminen tukee ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Kehitysehdotusten osalta huomiot koskevat sekä ennaltaehkäiseviä että korjaavia palveluita. Työssä korostuu nuorten oma ääni sekä heidän kokemuksensa mielenterveystyöstä.

Opinnäytetyön mahtipontinen tarkoitus, nuorten syrjäytymisen ehkäisy, juontaa juurensa siihen työhön ja aineistonkeruuseen, jota Porissa on aiheeseen liittyen tehty vuodesta 2017 alkaen Me-talo Porin toimintoja varten. Aineisto koostuu yli 70 porilaisen nuoren haastattelusta. Haastatteluista on koottu sekä satunnaisotannalla että kohdennetusti mielenterveyden haasteita kokenutta kohdejoukkoa painottaen. Laajaa aineistoa on analysoitu sisällönanalyysin menetelmällä. Varsinaiset tutkimuskysymykset ovat 1) Millaisia ovat positiivista mielenterveyttä tuottavat suojaavat tekijät haastateltujen mielestä? sekä 2) Miten mielenterveystyötä tulisi haastateltujen nuorten kokemusten mukaan kehittää?

Opinnäytetyön tuloksina voidaan havaita, että nuorten mielestä positiivista mielenterveyttä vahvistavia suojaavia tekijöitä ovat muun muassa luotettava ja välittävä aikuinen, toimivat vertaissuhteet joko verkossa tai fyysisesti, jokin oma mielekäs tekeminen sekä tutkinto, joka edesauttaa työllistymistä. Mielen hyvinvoinnin horjumista kohdanneiden nuorten kokemukset avun piiriin hakeutumisesta olivat kielteisiä. Nuoret kokivat, että heitä ei kohdattu yksilöllisesti eikä heidän sanaansa uskottu. Osa nuorista kertoi jopa turvautuneensa valehteluun riittävän avun saamiseksi. Mielenterveystyön kehittämisessä nuoret panostaisivat ennaltaehkäisevään tukeen, jota olisi tarjolla myös nuoren läheisille. Hoitotyössä heidän mielestään kehittämisen arvoisia asioita olisivat kokemusasiantuntijuuden sekä vertaistukityön hyödyntäminen, riittävän pitkä ja pysyvät hoitosuhteet sekä yksilölliset ja rohkeat hoitomuodot.

Asiasanat: mielenterveystyö, nuoret, positiivinen mielenterveys, kohtaaminen

ABSTRACT

Sanna Paala

About the Minds of the Youth –Young people's experiences on the protective factors of mental health

Pages 42 and appendix 1

August, 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

The purpose of this *About the Minds of the Youth* thesis is to highlight the experimental knowledge of the youth and by that way to prevent marginalization caused by mental problem. Firstly, the aim is to recognize in the youth's discourses protective factors which strengthen positive mental health and secondly to present better or new ways to produce mental health work on the basis of experimental knowledge. Emphasising more on those protective factors it is possible to improve the preventive mental health work. The notifications about developing mental health services covers both preventive and amendatory services. The voice and personal experiences of the youth are emphasised in this work.

The main purpose of this work, to preventing the youth marginalization, originates in the work and interviews that has been done in Pori since the year 2017 for the use on We-house Pori. The material consists of the interviews of more than 70 young inhabitants of Pori. The material is gathered both in random basis but also concentrating on those youth groups that have experiences on mental health issues. The material has been analysed by separating the discourses under certain themes. My research questions are 1) What are the protective factors causing positive mental health like? and 2) How should mental health work be developed among the interviewed youngsters?

As the results of this thesis it is found that based on the interviews there are protective factors producing positive mental health. Those are factors like reliable and caring adults, functional peer-relations either in the Internet or physical, some own interest and a degree that enables to get employed. The experiences of getting help among those youth that had faced some mental breakdowns, were negative. The young persons had experienced that they were not being faced as unique persons and that their story was not believed in. Some of them even told that they were forced to lie to get the help they needed. When it comes to improving the mental health work youngsters would invest on preventive support that would be available also for the family members. Some mental health care experiments worth trying could be to benefit experimental experts and peer-group support, sufficiently long and permanent care-relations and personal, new treatment methods.

Keywords: Mental health work, youth, positive mental health, facing

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 ME-TALO PORI NUORTEN KOKEMUSTIEDON KERÄÄJÄNÄ.....	5
3 POSITIIVINEN MIELENTERVEYS	6
3.1 Nuorten mielenterveys	8
3.2 Nuorten mielenterveyttä suojaavat tekijät	9
3.3 Mielenterveystyö	10
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	12
4.1 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	12
4.2 Kohderyhmä ja aineisto	13
4.3 Aineiston luotettavuus ja tutkimusetiikka.....	14
4.4 Teemahaastattelu aineiston keruumenetelmänä.....	16
4.5 Sisällönanalyysi aineiston analyysimenetelmänä	17
4.6 Tutkimuksen eteneminen	17
5 ENNAKOINTIA JA EHKÄISYÄ - MIELENTERVEYTTÄ SUOJAAVAT TEKIJÄT.....	19
5.1 Kuunteleva aikuinen tuo turvaa	19
5.2 Ystävä vieressä tai verkossa	20
5.3 Mielekäs tekeminen - tekemättömyyden mielekkyys.....	22
5.4 Edes joku tutkinto	23
6 MIELI HORJUU KUITENKIN	27
6.1 ”Mitä sitte, jos kaikki ei oo ok?”	27
6.2 Paha mieli on totta	28
6.3 Yksilöllinen kohtaaminen mielenterveystyön keskiöön	31
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	32
8 MIELENTERVEYSTYÖTÄ IHMISTÄ VARTEN	36
LÄHTEET.....	40
LIITE 1. 360 -Teemahaastattelun runko	43

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön teemana on nuorten mielenterveys. Aihe on ajankohtainen, sillä jo pidemmän aikaa valtakunnan laajuisesti on huolestuttu erityisesti nuorten syrjäytymisestä. Mielenterveydelliset syyt ovat yksi keskeisimpiä tekijöitä syrjäytymiskehityksen taustalla. Ajankohtaista tutkimusta syrjäytymisestä edustavat muun muassa Juha Saaren työryhmän raportti eriarvoistumisesta (Valtioneuvoston kanslia, 2018), Niina Junttilan tutkimukset yksinäisyydestä (Junttila, 2015 ja 2018) sekä Maria Ohisalon väitöskirjatutkimus leipäjonoista (Ohisalo, 2017). Syrjäytymisen tai syrjäytetyksi tulemisen taustatekijöinä vahvimpia ovat köyhyys, yksinäisyys, mielenterveys, päihitteet sekä osattomuuden kokemus eriarvoistuvassa yhteiskunnassa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esiin nuorten kokemustietoa sekä ehkäistä mielenterveyssyistä johtuvaa syrjäytymistä. Tavoitteena on tunnistaa nuorten puheesta positiivista mielenterveyttä vahvistavia suojaavia tekijöitä. Lisäksi työn tavoitteena on esittää nuorten kokemuksiin perustuvia mielenterveystyön kehittämisehdotuksia. Työssä keskitytään nuorten kokemuksiin ennaltaehkäisevän, hoidollisen ja kuntouttavan työn kehittämiskysymyksistä. Nuorten haastatteluissa korostuvat kokemukset asiakkaan heikosta kohtaamisesta. Opinnäytetyö onkin sosiaalityön ytimessä, kun työn keskeisiä termejä ovat asiakaskokemukset ja kohtaaminen.

Aineisto on kerätty Satakunnan yhteisökeskuksen hallinnoiman Me-talo Porin toimintaa varten. Me-talo Porin toimintaa rahoittaa Me-säätiö, jonka visiona on, että vuoteen 2050 mennessä Suomessa ei ole yhtään syrjäytynyttä lasta eikä nuorta. Aihe on laaja ja aineiston puhuttelevuuden vuoksi hyvin koskettava. Jokaiselle kokemus omasta mielenterveydestään tai sen horjumisesta on hyvin henkilökohtainen. Siksi kuulijan vastuulla onkin kuunnella ja uskoa kertojan omaääninen kokemus.

Minulla on nyt masennusdiagnoosi, keskivaikea ja juuri siksi sopiva. Lievä masennus tuntuisi heikolta suoritukselta, kuin menisi lääkäriin pelkän flunssan vuoksi sen sijaan että odottelisi kärsivällisesti sen menevän ohi. Vaikean masennuksen taas tiedän vaaralliseksi, ja tässä nykyisessäkin on tekemistä.

Pauliina Vanhatalo: Keskivaikea vuosi – muistiinpanoja masennuksesta

2 ME-TALO PORI NUORTEN KOKEMUSTIEDON KERÄÄJÄNÄ

Kohdallani opinnäytetyön aiheen valikoituminen oli luontevaa, sillä työskentelen organisaatiossa, missä sosiaali- ja kansalaistoiminnan keskeiset elementit määrittävät työn sisällöt. Olen etuoikeutettu saadessani työskennellä aktiivisen kansalaistoiminnan, rautaisen kehittämisen sekä tiiviin kumppanuuden verkostossa. Järjestötoiminnassa kohderyhmän kuuleminen ja ruohonjuurityö on keskeistä. Siksi tässäkin opinnäytetyössä korostuu perinteisten asiantuntijaroolien kääntäminen pääläelle – haastattelemani nuoret ovat omien kokemustensa ansiosta mielenterveystyön asiantuntijoita.

Työskentelen Satakunnan yhteisökeskuksen hallinnoiman Me-talo Porin palveluksessa. Me-talo Pori on toimintamuoto, jossa kehitetään ja kokeillaan uusia palvelumuotoja yhdessä kohderyhmän kanssa. Toiminnan tavoitteena on ehkäistä lasten ja nuorten syrjäytymistä sekä edistää tasaveroisia toiminnan mahdollisuuksia. Kohderyhmäämme ovat porilaiset lapset, nuoret ja perheet.

Me-talo Porin toimintaa rahoittaa Me-säätiö, jonka tavoitteena on vähentää lasten ja nuorten syrjäytymistä ja eriarvoisuutta Suomessa. Säätiö on kahden yksityishenkilön perustama ja sen toimikausi on määräaikainen. Tuen saaneita toimijoita ja toimintamuotoja kannustetaan suuriin tavoitteisiin sekä kokeilukulttuuriin. Rahoituksen ehtona on eri toimijoiden välinen yhteistyö sekä sitoutuminen onnistuneiden toimintamallien jatkuvuuteen. Säätiön asettamat toiminnan painopisteet ovat koulutus, työllistyminen, mielenterveys sekä vapaa-aika. Säätiön vision mukaan vuoteen 2050 mennessä Suomessa ei ole yhtään syrjäytynyttä lasta eikä nuorta. (Me-säätiö 2019.)

Toiminnan ja palvelukokeilujen suunnittelun tueksi on koottu kokemustietoa nuorilta sekä nuorten parissa toimivilta aikuisilta. Kokemustiedon rinnalla tarkastellaan myös kyseisestä teemasta koottua tilasto- ja tutkimustietoa. Näiden koottujen tietojen pohjalta muodostetaan palvelukokeiluja yhdessä muiden toimijoiden, niin järjestöjen, julkisen kuin yksityisenkin sektorin kanssa.

Uusien palveluiden ja kokeilujen kehittämisessä nuorten osallisuus kulkee läpi kehittämis-, toteutus- ja arviointivaiheiden. Nuorten ääni kuuluu kokemustiedossa. Nuorista

koottu kehittäjäryhmä reflektoi palvelukokeilujen suunniteltuja sisältöjä omien kokemustensa pohjalta sekä antaa palautetta suunnitelmien tarkentamiseksi tai toteuttamisen parantamiseksi. Palvelujen arviointivaiheessa etenkin kokeilussa mukana olleilta nuorilta pyydetään palautetta ja arviota toiminnan onnistumisesta.

Kokemustietoa palvelukokeilujen tueksi kerättiin haastattelemalla porilaisia nuoria vuoden 2017 aikana. Haastattelut olen suorittanut itse, mutta niiden litteroinnissa apuna on ollut muita kollegoita, harjoittelijoita tai työkokeilijoita. Haastatteluissa ei ole kysytty nuorten tunnistetietoja, joten ulkopuoliset litteroijatkaan eivät ole vaarantaneet haastateltavien anonymiteettiä.

Näiden haastatteluiden pohjalta on koostettu myös Me-talo Porin raportti (Paala & Jäntti 2018). Me-talo Porin aineistoa on hyödynnetty myös vuoden 2018 Porin kaupungin Hyvinvointiraportissa (Hyvinvointiraportti 2018). Lisäksi syksyllä 2017 Porissa järjestettiin nuorille suunnattu sosiaali- ja terveysministerin käynnistämä Suomi 100 -juhlavuoden työpaja. Työpajakiertueen aikana tavoitettiin eri puolilta Suomea sata nuorta, joilla on ollut haasteita elämässään. Tästä valtakunnallisesta ideointiaineistosta on koostettu 100 nuorta kehittäjää -raportti. (Björklund, Nord & Tarvainen 2018.)

Haastatteluaineistoa ja kertynyttä kokemustietoa oli kuitenkin runsaasti, joten sitä saattoi hyödyntää myös tarkempaan tarkasteluun. Niinpä tämän opinnäytetyön aineistona käytän Me-talo Porin haastatteluaineistoa niiltä osin, kuin siinä käsitellään nuorten mielenterveyttä, mielenterveystyön laatua, asiakaskokemuksia sekä kehittämishetkiksi. Tässä työssä kiinnitän huomioni nimenomaan nuorten itsensä sanoittamiin kokemuksiin mielen hyvinvoinnista sekä sen horjumisesta. Opinnäytetyö on siis syvennetty zoomaus Me-talo Porin raportin yhteen osa-alueeseen.

3 POSITIIVINEN MIELENTERVEYS

Mielenterveyden tai mielen hyvinvoinnin teema on laaja, eikä opinnäytetyössä ole tarpeenmukaista lähteä selventämään ilmiön lääketieteellisiä tai edes kulttuurisia määritelmiä. Lähestyn mielen hyvinvoinnin kysymystä erityisesti sosiaalisena ja yhteiskunnallisena ilmiönä.

Kapeimmillaan mielenterveys voidaan määritellä mielisairauksien tai -häiriöiden puuttumisena (Friis, Eirola, Mannonen 2004, 32). Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa olennaista on yksilön ymmärrys omista kyvyistään, valmius toimia stressitilanteissa sekä kyky olla osa yhteisöä (Kinnunen 2011, 20).

Puhe ja termistö psyken terveydestä tai sairauksista onkin muuttunut vuosikymmenten aikana paljon. Mielen sairauksia ei mielletä enää yhtä lailla vieraiksi ja kokonaisvaltaisiksi kuin aiemmin. Enää ei puhuta hulluista tai edes mielisairaista, vaan mielenterveyspotilaista tai -asiakkaista. Puhetapa kuvastaa ymmärryksen laajenemista sekä asenteiden pehmenemistä. Aivan kuten syöpää sairastava ihminen ei ole kokonaisvaltaisesti ”syöpäläinen”, ei mielenterveyspotilaskaan ole täysin ”hullu”, vaan heillä molemmilla on sairaus, joka määrittelee osittain heidän olemustaan, käyttäytymistään tai identiteettiään.

Clemens Hosman, Eero Lahtinen ja Ville Lehtinen ovat lanseeranneet termin positiivinen mielenterveys. Käsitteen mukaan positiivinen mielenterveys kehittyy jatkuvassa prosessissa, jossa yksilö peilaa itseään ympäristöönsä. Mielenterveys ei siis ole yksiselitteinen sairaus, joka joko on tai ei ole, vaan toimintakykyä säätelevä resurssi. Teorian mukaan myös mielenterveyden häiriöitä omaavalla yksilölläkin on aina jonkin verran terveyttä ja toimintakykyä jäljellä. (Sohlman 2004, 35-36.)

Positiivinen mielenterveys on mielestäni osuva termi, sillä myös aineison perusteella voi tunnistaa mielenterveyden olevan lähinnä kokemus omasta toimintakyvystä tai sen puutteesta. Mielenterveyden häiriö on kuin mikä tahansa oireileva sairaus. Ellei sairauden ensioireisiin kiinnitetä huomiota, eikä tukea tai hoitoa tarjota ajoissa, se kriisiytyy. Mielenterveyden oireita voi kuitenkin olla vaikeampi havainnoida kuin somaattisten sairauksien.

Lavikainen, Lahtinen ja Lehtinen (2004) laajentavat positiivisen mielenterveyden ymmärrystä myös yhteiskunnalliselle ja kansantaloudelliselle tasolle. On itsestään selvää, että positiivinen mielenterveys tuottaa enemmän hyötyä kansakunnalle, kuin negatiivinen eli ongelmallinen mielenterveys. Heidän näkemyksensä mukaan positiiviseen

mielenterveyteen kuuluu myös yksilön osallisuus eli tunne siitä, että hän on osa yhteisöä ja että yhteiskunnan rakenteisiin voi jollain tavalla vaikuttaa. Huomio on tärkeä, sillä se laajentaa etenkin ennaltaehkäisevän mielenterveystyön näkökulmaa kulttuuriin, yhteiskunnalliseen ja sosiaaliseen suuntaan. Toisin sanoen yhteiskunnallisilla päätöksillä ja ratkaisuilla, kuten kaupunkisuunnittelulla, kulttuuri- ja liikuntapalveluilla tai vaikkapa koulutuspalveluilla, voi olla merkittäviä vaikutuksia asukkaiden mielenterveydelle. Siksi päätöksiä tehdessä olisi tärkeä puntaroida myös niiden mielenterveysvaikutuksia. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 13-14, 32).

Päädyin itse opinnäytetyössäni käyttämään termiä positiivinen mielenterveys. Sen rinnalla käytän kuitenkin myös termiä *mielen hyvinvointi*, jonka semantiikka on mielestäni käytännöllisempi sekä vielä laajemmin ymmärrettävissä. Hyvinvointiin vaikuttaa monet sisäiset ja yksilöstä lähtöisin olevat päätökset ja valinnat. Siihen vaikuttaa kuitenkin myös ulkoiset tekijät, kuten kasvuympäristö, kiintymyssuhde, läheisten ja ystävien sosiaalinen tuki, fyysinen kunto tai traumaattiset kokemukset (Karlsson & Marttunen 2008, 9-10). Somaattisen hyvinvoinnin osalta tilannetta voisi kömpelösti verrata vaikkapa tupakointiin. Yksilö on itse suoraan vastuussa omista tupakointitottumuksistaan. Kuitenkin myös ympäristön vaikutukset, kuten passiivinen tupakointi, voivat heikentää henkilön hyvinvointia. Lisäksi mielen hyvinvointi kuvastaa mielestäni paremmin yksilön kokemuseräistä tulkintaa. Heikoistakin lähtökohdista ponnistava nuori saattaa kokea mielen hyvinvointinsa olevan hyvä.

3.1 Nuorten mielenterveys

Nuorten mielenterveyden tunnistamisen erityisyys johtuu siitä, että nuoruuden kehitysvaiheeseen kuuluu muutoinkin epäselvyyttä yksilön omakuvasta, tunteista ja maailmankäsityksestä. Tällöin mielenterveyden häiriön tunnistaminen voi olla vaikeaa. (Kinnunen 2011, 22-23.)

Nuoruuteen liittykin vahvasti kehittyminen ja identiteetin rakentaminen. Erik H. Erikssonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan nuoruusikään ja varhaisaikuisuuteen liittyvät kehityskriisit, joiden ansiosta identiteetti muovautuu sekä itsenäisyys ja vastuu omista valinnoista rakentuu. Jo nuoruusiän kriisejä edeltää luonnollisesti vauvaikä ja lapsuus sekä ne signaalit, joita yksilö on kasvaessaan saanut. Nuoruusiässä

kuitenkin omaa identiteettiä ikään kuin testataan ja käydään läpi vaiheita epäselvästä identiteetistä etsintävaiheen kautta eheän identiteetin saavuttamiseen. (Kinnunen 2011, 24-28; Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2009, 84-85.)

Nuoruuden kehityskriisistä sekä murrosiän aiheuttamasta ailahtelevuudesta huolimatta nuoren mielenterveyden mahdollisiin oireisiin on suhtauduttava vakavasti ja ainutkertaisesti. Nuoruus onkin elämänvaihe, jolloin mielen hyvinvoinnin kasvu voi myös vaarantua merkittävällä tavalla. Nuori voi tarkoituksenmukaisesti testata asetettuja rajoja tai hakea hyväksyntää. Tällöin hän saattaa omalla käytöksellään horjuttaa mielenterveyden perustaansa. Vuorokausi- tai ruokailurytmien epäsäännöllisyys, päihdekokeilut ja oma seksuaalisuus saattavat järjestyttää itsenäistyvän nuoren hyvinvoinnin kivijalkaa. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 15-18.)

Käsitystä nuoren mielenterveyden tilasta ja siihen mahdollisesti vaikuttavista asioista voikin parhaiten tavoittaa kohtaamalla nuori kokonaisvaltaisesti sekä tarkastelemalla hänen elintapojaan ja kasvuympäristöään. Pohjaa mielen hyvinvoinnille luodaan jo varhaislapsuudessa sekä ylisukupolvisissa käytännöissä. Siksi myös mahdollisessa hoitotyössä tulisi tarkastella nuoren aikaisempia elämäntilanteita. Parasta preventiivistä mielenterveystyötä tehdäänkin tarjoamalla riittävän varhaista ja vahvaa tukea sitä tarvitseville perheille. (Friis, Eirola, Mannonen 2004, 28-34.)

Nuoren mielenterveyttä arvioitaessa olennaista ei välttämättä ole diagnosointi, ellei mielialasta aiheudu välitöntä vaaraa tai haittaa nuoren kehitykselle. Tärkeää on kuitenkin nuoren kohtaaminen sekä hänen ainutlaatuisen kokemuksensa tunnistaminen ja tunnustaminen. Jokaisella oirehtivalla henkilöllä on kokemus omasta tilastaan sekä siihen mahdollisesti liittyvistä asioista. Mahdollisessa tuki- tai hoitotyössä tulisikin tunnistaa tämä oireiden ja kokemusten kokonaisuus sekä peilata sitä asiakkaan elämäntilanteeseen. Asiakkaan kokemuksen ymmärtäminen voimaannuttaa ja edistää autetuksi tuleamista. (Hentinen, Iija, Mattila 2009, 40-46.)

3.2 Nuorten mielenterveyttä suojaavat tekijät

Positiivista mielenterveyttä tuotetaan monin tavoin. Myönteisiä vaikutuksia tuottavia tekijöistä kutsutaan suojaaviksi tekijöiksi. Mikäli samat tekijät tuottavatkin kielteisiä

kokemuksia, käytetään niistä termiä riskitekijä. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa terveys, hyvä itsetunto, sosiaalinen pääoma sekä vuorovaikutustaidot. Ulkoiseksi suojaaviksi tekijöiksi voidaan nimetä ainakin riittävä ravinto, lepo ja toimeentulo, kasvuympäristö, mielekäs tekeminen sekä yhteisö, johon kokee kuuluvansa. (Karila-Hietala, Wahlbeck, Heiskanen, Stengård & Hannukkala 2018, 17-19; Hietaharju & Nuuttila 2010, 12-15).

Erityisesti nuorille suunnatuissa mielenterveyden verkkopalveluissa mielen hyvinvointia vahvistavia tekijöitä listataan useita. Suomen mielenterveys ry:n laatima Mielenterveyden käsi -kuvan avulla voi päivittäin tarkastella oman elämänsä mielekkyyttä. Kuvaan on sisällytetty kuusi osa-aluetta, joihin yksilö voi itse vaikuttaa. Kuvan avulla voi tarkastella muun muassa sitä, miten vahvasti suojaavat tekijät, kuten vaikkapa ihmissuhteet tai mielekäs tekeminen, tukevat mielen hyvinvointia. (Suomen mielenterveys ry 2019; Väestöliitto 2019; Nuorten mielenterveystalo 2019.)

Haastateltujen nuorten osalta suojaavina- (tai riski) tekijöinä tässä opinnäytetyössä tunnistetaan turvallinen aikuinen, ystävät, harrastus sekä koulu. Parhaimmillaan nämä tekijät voivat siis vahvistaa mielen hyvinvointia tai ennaltaehkäistä sen horjumista. Haastatteluiden pohjalta on kuitenkin tunnistettavissa myös niihin sisältyviä riskejä. Esimerkiksi kouluun liittyvät kokemukset ovat monen mielenterveyspotilaan kohdalla olleet kielteisiä, kuten kiusaamista, väärinymmärrystä tai opettajan riittämätöntä tukea.

3.3 Mielenterveystyö

Mielenterveystyöllä tarkoitetaan psyykkisen hyvinvoinnin, persoonallisuuden sekä toimintakyvyn edistämistä. Lisäksi mielenterveystyö on mielenterveyshäiriöiden ja -sairauksien ehkäisemistä, lievittämistä ja hoitoa. Mielenterveystyö on siis sekä rakentavaa, ehkäisevää että korjaavaa. Mielenterveystyötä tekevät niin julkiset, yksityiset, kolmannen sektorin toimijat kuin myös järjestäytymättömät lähiyhteisöt. (Hietaharju & Nuuttila 2010, 16-17.)

Mielenterveyteen katsotaan kuuluvan neljä eri osa-aluetta: sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset resurssit ja rakenteet, kulttuuriin liittyvät arvot sekä yksilölliset ominaisuudet ja kokemukset. Siksi mielenterveystyökin tulee ulottaa kaikille näille osa-alueille. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen, 2004, 32-33.)

Mielenterveystyö toteutuu monella eri tasolla: yksilö-, ryhmä-, yhteisö- sekä yhteiskuntatasolla. Esimerkiksi preventiivistä mielenterveystyötä on yhteiskunnallisella tasolla mielenterveyttä tukevien lakien säätäminen sekä asenneilmapiirin muokkaaminen. Yksityisellä tasolla mielenterveysongelmia voidaan ehkäistä vaikkapa takaamalla jokaiselle lapselle harrastus tai kaikille nuorille opiskelupaikka. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 3, 19-20).

Mielenterveyslaki (L 1116/1990) määrittelee mielenterveyspalvelut, kuten sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut, osaksi mielenterveystyötä. Lain mukaan mielenterveystyöhön kuuluvat myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen.

Nuorten mielenterveyden edistämisen areenat ovat koulu, harrastukset sekä koti. Mielenterveystyö onkin mielekästä sisällyttää kaikkiin kasvuympäristöihin. Moniammatillisuus ja yksilön osallisuuden sekä voimavarojen vahvistaminen ovat keinoja, joilla nuorten mielenterveyden kehitystä tuetaan. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 34-35.)

Harkinnan jälkeen päätin käyttää opinnäytetyössäni nimenomaan *mielenterveystyön* käsitettä *mielenterveyspalveluiden* sijaan. Mielenterveystyö sisältää mielestäni osuvammin ajatuksen eri tasoilla tapahtuvasta, niin järjestäytyneestä kuin järjestäytymättömästäkin toiminnasta. Mielenterveyspalvelut sen sijaan assosioidaan enemmän organisoiduiksi toimintamuodoiksi tai -poluiksi. Mielenterveyspalveluiden asiakaskunnaksi mielletään helposti sellaiset henkilöt, joiden mielenterveydessä on häiriöitä. Mielenterveystyön tuottamista hyödyistä sen sijaan nauttivat kaikki.

Termin valinta tässä opinnäytetyössä ei ole yksinkertaista, sillä useilla haastatelluilla nuorilla oli nimenomaan kokemusta mielenterveyden, erityisesti hoitapuolen palveluista. Siksi myös ehdotukset koskevat erityisesti hoitopalveluiden kehittämistä. Kuitenkin lapsuuden ja varhaisnuoruuden suojaavista tekijöistä puhuttaessa korostuvat mielenterveyttä edistävät arkipäiväiset tuen muodot. Turvallinen aikuinen, koulu tai

harrastus eivät ole mielenterveyspalveluita, joskin ne parhaimmillaan tuottavat positiivista mielenterveyttä. Sen sijaan laueamman mielenterveystyön käsitteen alle nämä suojaavat tekijät voidaan hyvinkin katsoa kuuluvan.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni mittavan aineiston olen koonnut omassa työssäni. Olen siis saanut työajallani haastatella nuoria liitteessä (liite 1) kuvatun teemahaastattelurungon pohjalta.

Aineiston laatua ja tutkimusetiikkaa käsittelevässä luvussa pohdin muun muassa vastaajien anonymiteettiä sekä minun rooliani haastattelijana sekä aineiston analysoijana.

4.1 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Haastatteluaineiston koonnin tavoitteena on ollut saavuttaa tarkempi kuva porilaisten nuorten elämästä. Haastatteluissa on käsitelty nuorten kokemuksia laajemminkin, mutta tässä työssä keskitytään nuorten huomioihin ja kokemuksiin mielenterveyden osalta.

Haastatteluissa on erityisesti haluttu kuulla nuorten omia kokemuksia ja pyrkiä niiden pohjalta ymmärtämään suojaavien tekijöiden merkitystä nuoren elämässä sekä kohentamaan nykyistä mielenterveystyötä tai kehittämään uusia toimintamuotoja. Kokemustiedon keräämisen, siitä johdettujen kehitysideoiden ja niin muodin myös tämän opinnäytetyön tarkoituksena on vanhojen toimintatapojen kehittäminen tai uusien luominen sekä sitä kautta nuorten syrjäytymisen ehkäisy.

Opinnäytetyön tavoite on tunnistaa haastateltujen nuorten puheesta positiivista mielenterveyttä tuottavia suojaavia tekijöitä. Toisaalta tavoitteena on myös esittää nuorten kokemuksiin perustuvia mielenterveystyön kehittämisideoita tai uusia toimintatapoja. Näiden tavoitteiden valossa tutkimuskysymykseni ovat:

- 1) Millaisia ovat positiivista mielenterveyttä tuottavat suojaavat tekijät haastateltujen mielestä?
- 2) Miten mielenterveystyötä tulisi haastateltujen nuorten kokemusten mukaan kehittää?

4.2 Kohderyhmä ja aineisto

Kohderyhmäni ovat porilaiset nuoret. Haastateltujen ikäjakauma on suuri (10-30 vuotiaat), mutta mielen hyvinvointia käsittelevät vastaukset sain pääsääntöisesti 16-28 -vuotiaiden nuorten aikuisten haastatteluista.

Sillä, että haastateltavat ovat juuri porilaisia nuoria ei tutkimustulosten valossa todennäköisesti ole suurtakaan roolia. Nuorten mielenterveysongelmat ja syrjäytymisen uhat eivät ole merkittäväällä tavalla paikkakunnasta riippuvaisia. Ongelma on valtakunnallinen, joskin asuinpaikkakunnan muilla sosioekonomisilla tekijöillä, kuten työllisyystilanteella, liikunta- ja kulttuuritarjonnalla tai vaikkapa päihdekulttuurilla saattaa olla vaikutusta myös alueen nuorten elämään. Myös kunnan asuinalueilla on eroavaisuutta. Kuitenkaan tässä opinnäytetyössä tarkastellut haastattelut tai niistä johdetut päätelmät eivät varsinaisesti kerro mitään leimallista porilaisuudesta tai mielenterveystyöstä Porissa. Päätelmät ovat siis hyödynnettävissä mielenterveystyön kehittämiseksi paikkakunnasta riippumatta.

Opinnäytetyöni aineistona ovat jo vuoden 2017 loppupuoliskolla kerätyt porilaisten nuorten haastattelut. Yksilö-, pari- ja ryhmähaastatteluiden kautta kohtasin 76 nuorta. Heistä 21 haastattelin yksilöllisesti, parihaastattelussa oli 24 nuorta ja loput 31 nuorta osallistuivat ryhmähaastattelutilanteisiin. Kutakin nuorta haastattelin vain kerran. Litteroitua materiaalia aineistosta kertyi 197 liuskaa. Keskimääräinen haastattelu litteroituna oli noin kuusi liuskaa. Osa haastatteluista oli selkeästi lyhyitä sekä kestoaltaan että aineistokooltaan, kun taas toiset haastattelut kestivät pidempään. Ryhmähaastattelut olivat muodoltaan vapaampia, eikä niissä noudatettu liitteenä olevaa haastattelurunkoa kovinkaan tarkasti. Harvat (yhteensä kuusi) ryhmähaastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Yleisimmin tein ryhmähaastatteluissa muistiinpanoja haastattelun aikana sekä heti sen jälkeen.

Haastatteluita on toteutettu monissa eri ympäristöissä. Satunnaisotantahaastattelut on tehty julkisissa tiloissa: ostoskeskuksessa, puistossa sekä tapahtumissa. Sen sijaan tietyille kohderyhmälle suunnatut (mielenterveyskuntoutujat, nepsy-nuoret, ilman opiskelu- tai työpaikkaa olevat nuoret sekä erilaisten vertaisryhmien nuoret) haastattelut tehtiin yksityisissä toimitiloissa, kuten Satakunnan yhteisökeskuksen, nuorisotoimen, nuorten työpajan tai Ohjaamon tiloissa. Ryhmähaastattelut toteutettiin suljetuissa nuorten ryhmissä, missä osallistujat olivat entuudestaan toisilleen tuttuja ja ilmapiiri turvallinen. Kaiken kaikkiaan satunnaisotannalla tehtyjä haastatteluita on aineistosta puolet ja kohdennettuja haastatteluita toinen puoli.

Aineisto on varsin rikas ja vastaukset vaihtelevat haastateltavien suuren ikäjakauman vuoksi. Otannassa on sekä kouluikäisiä nuoria, opiskelijoita tai opintonsa keskeyttäneitä, että jo työelämässä olevia nuoria aikuisia. Suuri ikäjakauma asettaa haasteita aineiston analysointiin, sillä vastaukset ovat keskenään eritasoisia. Analysoin haastattelut kuitenkin yhtenäisenä aineistona, sillä haastattelutilanteessa nuorille korostettiin anonymiteetin toteutumista muun muassa suuren aineistomäärän vuoksi.

Koska olen itse koonnut aineiston sekä työskennellyt tiiviisti siitä johdettujen toimintojen parissa, on vaara, että suhtaudun aineistoon tietyllä ennakko-odotuksella. Tuloksentani saattavat olla painottuneita vastaamaan Me-talo Porin toiminnoissa tekemiämme johtopäätöksiä. Toisaalta aineisto on rehellistä kerrontaa, joten myös niistä johdettavat tulokset ovat hyvin suoria. Tärkeintä onkin, että opinnäytetyön tekijänä tiedostan aiemman suhteeni aineistoon ja pyrin etäännyttämään itseni menneistä aineistotulkinnoista.

4.3 Aineiston luotettavuus ja tutkimusetiikka

Tässä opinnäytetyössä painottuu sellaisten nuorten ääni, joilla on kokemusta mielen hyvinvoinnin horjumisesta. Kohdennettuja haastatteluita on tehty opintonsa keskeyttäneille nuorille, mielenterveyskuntoutujille sekä kuntouttavan työtoiminnan asiakkailla. Heidän näkemyksensä korostuvat aineiston analyysissä, mutta kokonaisaineistoon suhteutettuna tästä painotuksesta ei voi vetää johtopäätöstä, että mielenhyvin-

voinnin haasteet olisivat nuorison keskuudessa enemmistölle tuttuja. Päinvastoin, valtaosalla haastatelluista nuorista positiivisen mielenterveyden edellytykset olivat vahvat.

Haastattelutilanteissa on korostettu aineiston laajuutta ja vastaajan anonymiteettiä, siksi haastattelut analysoidaan yhtenäisenä joukkona. Ainoat haastatteluissa kysytyt tunnistetiedot ovat ikä ja asuinalue. Sitaattien sulkeisiin olenkin merkinnyt vain vastaajan iän. Muun muassa sukupuolen olen jättänyt sulkeista pois, koska en ole sitä haastattelussa kysynyt. Leipätekstimaininnoissa sukupuolittuneet tulkinnat ovat oletuksiani, jotka perustuvat silmämääräiseen arvioon. Sukupuolen tulkintaan liittyikin tutkimuseettinen ongelma, sillä tulkinta ei ole yksilön itsensä tekemä. Toisaalta haastateltavien joukossa on myös nuoria, jotka eivät välttämättä halua määritellä sukupuoltaan. Kaiken kaikkiaan en näe sukupuolella olevan aineiston kokonaisanalyysin kannalta kovin suurta merkitystä, sillä nuorten mielenterveyttä koskevat kokemukset ovat melko yhtäläisiä.

Jotain aineistosta jää kuitenkin aina uupumaan. Kaikkien porilaisten nuorten, eikä edes kaikkien mielenterveyden hoitoa saaneiden nuorten ääntä, ei voida saada kuuluville. Aineistosta puuttuvat muun muassa tällä hetkellä aidosti syrjässä olevat nuoret, jotka eivät käy julkisissa tiloissa, vertaisryhmätapaamisissa tai muissa nuorisopalveluissa, eivätkä niin muodoin ole voineet osua haastatteluotantaan. Lähtökohta haastatteluaineiston keräämisessä on ollut se, että nuoret liikkuvat kodin ulkopuolella ja että he suostuvat haastateltaviksi, joten sellaisia nuoria, jotka ovat jumiutuneina koteihinsa tai haluttomia osallistumaan haastatteluihin, en ole tavoittanut.

Minun tehtäväni tätä opinnäytetyötä tehdessäni on ollut vaihtaa itseni työntekijän roolia opiskelijan rooliin. Tutun aineiston parissa on mielekästä ja helppoa työskennellä, mutta olen tietoisesti haastanut itseäni ja kaivanut aineistosta uusia sisältöjä. Tämä opinnäytetyö onkin itsenäinen kokonaisuus, joka parhaimmillaan syventää Me-talo Porin raportissa piirtyvää kuvaa porilaisten nuorten kokemuksista ja toiveista mielen terveystyössä.

4.4 Teemahaastattelu aineiston keruumenetelmänä

Haastattelut olivat keskusteluja, joissa vastaajan omat toiveet ja kokemukset painotuivat. Toisin sanoen haastatteluissa keskityttiin niihin osa-alueisiin, joista nuori oli halukas kertomaan. Haastattelut vaihtelivat myös kestoaltaan. Lyhyimmät yksittäishaastattelut olivat vain noin 15 minuutin mittaisia, mutta nuoren avautuessa perusteellisemmin, saattoi haastattelu kestää jopa 1,5 tuntia.

Tällainen aineiston keräystapa sopii hyvin tutkimukseen, jossa ei etsitä yhtä yksittäistä vastausta tai selittäjää vaan ollaan ennemminkin kiinnostuneita ilmiötä. Motivaatio ja peruste tutkimusaineiston keräämiseksi oli kuulla omaäänistä tulkintaa siitä, miten nuorilla menee Porissa. Aineistonkeruun tarkoituksena oli valottaa esimerkiksi sellaisia selkeitä epäkohtia tai toiveita, joita nuoret elämässään havaitsevat. Siksi keskustelunomaisuus ja löyhät raamit olivat aineistonkeruussa eduksi.

Haastattelutilanteiden haittapuolena saattaa olla hälyisyys, kiire tai muut häiriötekijät. Etenkin julkisissa tiloissa tehdyissä haastatteluissa ulkopuolisten läsnäolo piti ottaa huomioon. Haastattelu on hetken kestävä vuorovaikutustilanne, joten myös ilmeet, eleet ja äänenpainot vaikuttavat tulokseen. Toisaalta haastatteluiden etuna on se, että tiettyihin teemoihin voidaan tarvittaessa palata tai epäselvyyksiä täsmentää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2001, 191-194.)

Kysymykset tuli asettaa siten, että sekä haastattelija että haastateltava ymmärsivät, mistä oli kyse. Tämäkin osoittautui yllättävän vaikeaksi, etenkin ryhmähaastattelutilanteissa, sillä monesti vastaajien keskustelut kiihtyivät nopeasti sellaisiin yksityiskohhtiin, joista minulla haastattelijana ei ollut mitään ymmärrystä. Toisaalta nuorempien vastaajien kohdalla kysymykset oli muokattava heidän kokemus- ja ymmärrysmaailmansa mukaan.

Luottamuksellisen ilmapiirin rakentaminen olikin haastatteluiden onnistumisen kannalta tärkeintä. Haastattelutilanteet olivat jännittäviä sekä haastattelijalle että haastateltavalle. Monesti jännitys kuitenkin laukesi. Haastattelunauhoituksia kuunnellessa rentoutumisen ja avautumisen hetken saattoi kuulla selvästi. Kaiken kaikkiaan minulle haastattelijana oli yllättävää, miten avoimesti ja vuolaasti nuoret olivat valmiita jakamaan mielen hyvinvointiin liittyviä kokemuksiaan.

4.5 Sisällönanalyysi aineiston analyysimenetelmänä

Opinnäytetyöni on laadullinen haastattelututkimus. Vaikka aineistoni on varsin runsas, tarkastellaan sitä kuitenkin sisällön, ei määrän näkökulmasta. Haastattelumenetelmän tarkoituksena on ollut tuoda nuorten kokemustietoa esiin. Siksi myös tutkimuskysymyksillä tarkastellaan nimenomaan kokemuksellisia havaintoja ja niistä tehtyjä johtopäätöksiä.

Tuloksia on tarkasteltu sisällönanalyysi menetelmällä, eli aineistosta on eritelty samansisältöiset osiot (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tässä opinnäytetyössä keskitytään vastauksiin, jotka liittyvät tavalla tai toisella mielenterveyteen, joten valtaosa aineistomassasta jää tämän tutkielman ulkopuolelle. Aineiston laajuuden vuoksi tällainen rajausta ei kuitenkaan tuota ongelmaa, sillä materiaalia valittuun teemaan liittyen on runsaasti.

Haastattelu ja etenkin avoimet kysymykset sopivat tutkimusmenetelmäksi, kun ei tiedetä, millaisia vastauksia tullaan saamaan, ja kun vastaukset perustuvat yksilön omaan kokemukseen. Löyhään runkoon perustuvan teemahaastattelun kautta tarkastellaan tiettyjä aihepiirejä. Teemahaastattelu on toimiva, jos haastateltavilla on kokemuksia samankaltaisista tilanteista. Avoimet kysymykset jättävät liikkumavaraa kysymyksen tulkinnan sekä vastausten asettelun suhteen. (Hannila & Kyngäs 2008.)

4.6 Tutkimuksen eteneminen

Haastatteluissa nuoren elämää tarkasteltiin kokonaisvaltaisesti muun muassa ystävien, perheen, koulun ja vapaa-ajan näkökulmista. Teemahaastattelurungon perustana käytin tanskalaista 360-mallia, jossa ajatuksena on nuoren elämän kokonaisvaltainen tarkastelu. Aalborgin yliopistossa kehitetty 360-menetelmä lähtee ajatuksesta, että yksilön elämä on kokonaisuus, jossa kaikilla osa-alueilla voi olla vaikutusta hänen hyvinvointiin tai pahoinvointiinsa. (Katznelson, Jørgensen & Sørensen, 2015.)

En kuitenkaan käytä Katznelsonin, Jørgensenin ja Sørensenin haastattelumenetelmää opinnäytetyötäni viitoittavana teoriakehyksenä kahdesta syystä. Ensinnäkin malli on työni tarkastelukulmaan nähden liian lavea, eikä tarjoa riittävää tukea nimenomaan

mielenterveyden teeman tarkastelulle. Toinen mallin tarkempaa käyttöä hankaloittava tekijä on kieli. Tanskalaisten tutkijoiden nuorten syrjäytymistä tarkastelemasta mallista on löydettävissä vain alkuperäiskielistä tietoa, eikä kielitaitoni taivu tanskan kielisen mallin soveltamiseen.

Haastattelun teemat olivat laajoja ja kysymykset mahdollisimman avoimia. Tästä syystä sisällön erittelyn tulkintoja nuoren mielenterveyden hyvinvointiin liittyvistä seikoista tai kokemuksista voi tehdä melkein pä minkä tahansa teeman ympäriltä. Esimerkiksi vapaa-aikaan tai lähipiiriin liittyvistä vastauksista välittyi kiinnostavalla tavalla positiivista mielenterveyttä sivuavia kommentteja.

Grönforsin (1982) mukaan etenkin laadullisen tutkimuksen haastatteluaineiston keräämisen yhteydessä tulee pitää mielessä sosiaalisten tilanteiden vaihtelevuus ja vaikutus. Kysymyksenasettelu kannattaakin jättää mahdollisimman löyhäksi, jotta tilanteessa syntyvien havaintojen ja vaikutteiden vastaanottaminen olisi mahdollisimman avointa. Toisin sanoen laadullisen tutkimuksen teemahaastatteluissa ei yksittäisellä kysymyksellä ole niinkään merkitystä, vaan haastattelutilanteen ja siihen liittyvien sosiaalisten ja kulttuuristen vivahteiden kokonaisuudella. (Grönfors 1982, 13.)

Haastattelussa kysyttiin muun muassa vapaa-ajanvietosta, johon yksi nuori vastasi näin:

Saatan käydä kaupoilla yksinkin. Kyllä mä oon käyny yksikseen kattomassa leffojakin tai just käyn kaupoissa tai käyn syömässä jossain. (16 vuotta)

Vastaus sinällään kertoo, että nuorelle löytyy kiinnostavaa tekemistä vapaa-aikanaan, mutta samalla vastauksesta käy ilmi ystävien tai kavereiden puute. Kiinnostava taustatekijä nousee esille, vaikka suhdetta ystäviin ei suoranaisesti kysytäkään. Tämän jälkeen voimmekin pohtia, millainen merkitys ystävien puutteella tai yksinäisyydellä on tämän nuoren positiiviselle mielenterveydelle.

Sitaattimerkinnöissä H tarkoittaa haastattelijaa ja N nuorta. Jos tilanteessa on ollut useampi nuori, on vastaajat eroteltu merkinnöillä N1 ja N2. Sitaattien jälkeisiin sulkeisiin olen merkinnyt vain haastattelun nuoren iän. Esimerkiksi vastaajan sukupuolta en merkitse siksi, etten sitä ole haastattelutilanteessa kysynyt. En myöskään näe, että vastaajan sukupuolella olisi olennaista merkitystä sitaattien sisällön osalta.

5 ENNAKOINTIA JA EHKÄISYÄ - MIELENTERVEYTTÄ SUOJAAVAT TEKIJÄT

Luvuissa viisi ja kuusi ääneen pääsevät nuoret. Kyseessä on aineiston analyysi, joka jaottuu ennaltaehkäisevän tuen huomioihin sekä nuorten havaintoihin ja ideoihin mielenterveystyön kentältä. Luvussa viisi käsitellään suojaavina tekijöinä turvallisen aikuisen, ystävien, koulun sekä harrastusten merkitystä.

5.1 Kuunteleva aikuinen tuo turvaa

Opinnäytetyön viitekehyksessä turvallinen aikuinen voi olla kuka tahansa aikuinen, johon nuori voi luottaa ja joka tukee nuorta tarvittaessa. Ei siis ainoastaan oma vanhempi. Tällainen aikuinen voi olla vaikkapa opettaja, harrastuksen ohjaaja, naapuri tai sukulainen. Luotettavan aikuisen tuki saattaa tarjoutua myös ammatillisen tuen kautta.

H: Joo, hyvä. No, onks joku aikuinen, jolta saatte apua tai tukea, jos tarvii?

N: No mul o tukihenkilö ja sit mul o, mul o Nupo yhteys ja sit mul o viäl sossust pari muut henkilöö, et mul o aika laaja tukiverkko kyl... (17 vuotta)

Yllä olevaa nuorta haastateltiin satunnaisotannalla puistossa, missä hän vietti aikaa ystävänsä kanssa. Vaikka tilanne ja haastattelija olivat nuorille vieraita, muodostui hetkestä siinä määrin intiimi ja luottamuksellinen, että sitaatin nuori halusi epäsuorasti kertoa haastattelijalle mielenterveys- ja sosiaalipuolen kontakteistaan. Tälle nuorelle aikuisten tarjoama *tukiverkko* koostui yhteiskunnan tarjoamista ammattilaisista, ei esimerkiksi omista vanhemmista tai sukulaisista.

Omiin vanhempiin koettu etäisyys tai epäluottamus ei kuitenkaan välttämättä tarkoita sitä, etteikö nuori kaipaisi vanhempia elämäänsä. Etenkin heikot tai puuttuvat isäsuhteet korostuivat muutamien nuorten haastatteluissa. Vaikka omaa isää ei koettaisikaan turvalliseksi aikuiseksi, jonkinlainen yhteydenkaipuu nuorilla kuitenkin näytti etäisiin isiin olevan.

Tällä hetkellä mun äiti asustaa ja työskentelee mun ns. melkein isäpuolen kans Nurmijärvellä eli aika kaukana. (...) Ja tällä hetkellä mä nyt asun mummun ja pappan kanssa. (...) Mun isä kyllä asuu täällä Porissa, mutta mä en oo häntä montaa kertaa mun elämäni aikana nähny, olisinko vaan pari kertaa korkeintaan käyny tapaamassa. No, ei se toisaalta mua yhtään haittaakaan, periaatteessa no... ihan miten vaan. (16 vuotta)

N1: Muute kaikki aika ok, mut mu fajja o aika... perseest

N2: Teilt puuttuu niinku isä-poika-suhde (kaverukset, 15 vuotta)

Mielen hyvinvoinnin horjumista kokeneet nuoret kertoivat myös heidän perheensä olleen tuen tai opastuksen tarpeessa. Nämä nuoret olisivat toivoneet tukea vanhemmilleen, jotka kokivat neuvottomuutta omien lastensa ja nuortensa kanssa.

Äitillä ei ollu hajuakaan, miten pitäisi olla mun kanssa. (24 vuotta)

Mitä nuorempia haastatellut olivat, sen läheisemmät ja luottamuksellisemmat välit heillä oli omien vanhempiensa ja vaikkapa opettajiensa kanssa. Näille turvallisille aikuisille voidaan avoimemmin purkaa vaikkapa omaa pahaa mieltä. Muutama vanhempi vastaaja mainitsi toimineensa itse luottohenkilönä tukea kaivanneelle omalle vanhemmalleen. Vanhempien haastateltavien kohdalla korostui myös ystävien merkitys ja suhde omiin vanhempiin oli muuttunut etäisemmäksi. Oman aseman hahmottamista perheessä ja vanhempien huomiota testataan, kuten murrosiässä kuuluukin.

Mää mee vaa huutamal sisäl, äiti tarvii kuunnel... Ei se muute kuuntel mua sillai, ku mu pikkusisko, koht täyttää neljä, ni se ain itkee siin se sylis jotai. Se o vähä vaikeet. Sit mul o toine sisko ja se o syntyny 03 ja se o koko aja vihane. Ni sit mu täytyy men jotai vaa tökkimää, et huomais mut. Kyl se sit kuuntelee, ku tajuu et mä oo tullu siihe. (16 vuotta)

5.2 Ystävä vieressä tai verkossa

Haastatteluiden perusteella voi yleistää, että ystävät ja kaverit ovat nuorten elämässä erittäin tärkeällä sijalla. Läheisiin ystäviin luotetaan enemmän kuin sukulaisiin, heidän kanssaan vietetään enemmän aikaa ja heidän mielipiteitään kuunnellaan herkemmin. Esimerkiksi koulunkäynnin parhaiksi puoliksi nuoret mainitsivat lähes poikkeuksetta

kaverit. Se, että ystävyysuhteiden luominen paikkakunnalla on ylipäätään mahdollista, koettiin myös merkittäväksi.

No tää (Pori) on aika kulttuurillinen kaupunki, että täällä on paljon niinku.... No, tääl on jonki verran tuttuja. Että ei tää niinku mikään Luvia oo, missä kaikki tuntee toisensa, kun se on aika paljon pienempi paikka. Mutta kyllä täälläkin on aika paljon kavereita yms. Että ihan mukavaa väkeä täällä taitaa asua. (13 vuotta)

Ystävien merkitys korostui myös siksi, että monet satunnaisotannalla haastatellut nuoret viettivät aikaa julkisissa tiloissa nimenomaan ystävän tai kaveriporukan seurassa. Nuoret myös osasivat tehdä selkeää eroa ystävien ja kavereiden välillä.

On ja ei. (...) Sillai, et on niinku tuttuja ja sit on myös kavereita. Ei niit oikei voi luokitella niinku kavereiks. (13 vuotta)

Vähemmän haastateltiin sellaisia nuoria, jotka olivat yksin tai kokivat yksinäisyyttä. Sellaistenkin haastatteluvastausten tulkinnessa korostui kuitenkin ystävien tai niiden puuttumisen merkitys.

Ystävyysuhteiden solmimisen esteeksi nuoret mainitsivat kiusaamisen, oman ujouden tai muut mahdolliset erityispiirteet. Toisille ystäväystyminen on vaikeaa siihen liittyvien sosiaalisten kaavojen vuoksi.

Mä en oo ikinä ollu kunnolla osa mitää porukkaa .. en yhdistyny kenenkään kanssa.. tai lähemmin.. saattaa olla aspergerii tai.. ne on omilla tavoilla vaikeita. (24 vuotta)

Nuoret kokevat helpommaksi avautua luotettaville ystäville. Erityisesti vastaavanlaisia kokemuksia läpikäyneille vertaisille omien tunteiden ja ajatusten jakaminen tuntui nuorista luontevalta. Omia vanhempia ja itseä halutaan suojella mahdollisilta pettymyksiltä tai mielipiteiden ristiriidoilta.

Omille vanhemmille ei halua tuoda sitä negatiivista, mut ei sellastakaan, et mä sain Tinderis uuden matchin (24 vuotta)

Mulla on aika uskovainen suku, et niille ei näistä asioista (seksuaalinen suuntautuminen) puhuta (22 vuotta)

5.3 Mielekäs tekeminen - tekemättömyyden mielekkyys

Harrastuneisuuden osalta haastateltujen nuorten vastaukset olivat kiinnostavalla tavalla ristiriidassa. Joukossa oli sekä sellaisia nuoria, joilla on monta eri harrastusta tai ”ammattiharrastajia”, jotka harrastavat tavoitteellisesti useampana päivänä viikossa.

H: Mitä sä harrastat?
N: Pesäpallo
H: Monena iltana viikossa?
N: Viis kertaa viikos o harkat
H Okei. Mite sä jaksat?
N: Helposti (15 vuotta)

Toisaalta oli myös nuoria, jotka eivät omien sanojensa mukaan harrasta mitään.

H: Eli sul ei oo sit tällä hetkellä oikeastaan harrastuksia?
N: Ei, eikä mul oo koskaan ollu.
H: Joo, etkä sä kaipaa niitä?
N: Een.. (20 vuotta)

Lisäksi kiinnostavaa on tulkita sitä, millaista toimintaa nuoret pitävät harrastamisena. Heille harrastukseen liittyy olennaisesti ohjattu toiminta oman kodin ulkopuolella. Toisin sanoen nuoret eivät miellä lukemista, musiikin kuuntelua, piirtämistä, mopoilua tai lemmikkien hoitoa ”harrastuksiksi”.

Mul ei oo ny mitää harrastust... (18 vuotta)

Myöhemmin samassa haastattelussa kävi kuitenkin ilmi, että kyseinen nuori asuu vuoroviikoin molempien vanhempiensa luona. Kummassakin perheessä on paljon lemmikkejä, joiden hoitamisesta nuori kantaa suuren vastuun

N: Meil on ny neljä koiraa, kolme käärmet, lisko. Ja iskä tykön o viäl kaks koiraa ja kaks kissaa.
H: Aaa, et voisko sanoo, et sä harrastat lemmikkien hoitoo?
N: No kyl niist mulleikki riittää hommaa (18 vuotta)

Syitä harrastamattomuudelle nuoret löysivät monia. Osa nuorista mainitsi rahan puutteen, mutta syynä saattoi olla myös, ettei ”omaa juttua” tai uskallusta ole löytynyt. Oma harrastus on myös voinut ”käydä pieneksi” tai sopivaa uutta ryhmää ei ole löytynyt tai oma mielenkiinto on muuttunut.

H: Viel tost harrastuksist ku sä sanoit et sul ei nyt oo niin onks sul joku syy sille et miks sä et halua harrastaa mitään?

N: En mä vaan oo koskaan päässy mukaan mihinkään. Kyl meiän vanhemmat joskus silloin ku mä olin pieni yritti tutustuttaa mua kaikkeen mut en mä sit koskaan tykänny mistään.

H: Onks se ollu enemmänki siit toiminnast tai et se harrastus siinänsä ei oo ollu kiinnostava vai niistä ihmisist?

N: Mä olin niinku kauheen ujo lapsi, mä olin niinku todella ujo, niinku mä en ees uskaltanu puhuu kenellekään tai kattoo ketään päin ni ei se sillee oikeen toiminu. (20 vuotta)

Multa meni partio alta, eikä sit löytyny oikeen muuta (22 vuotta)

Pelaaminen on nuorille uusi ja yleisesti tuttu harrastusmuoto, jonka kautta voi luoda vertaissuhteita myös muualla asuviin ihmisiin. Pelaamiseen liittyy kuitenkin sekä ris-tiriittäisiä tunteita että paineita.

N1: Mä en uskalla pelata online, kun mä pelkään, et mä mokaan! (19 vuotta)

N2: Ja, etenkin, jos käy ilmi, että oon nainen, ni täytyy olla vielä täydellisempi! (27 vuotta)

Mun vanhemmat kuskas mua kyllä sählyyn ja osti heti jonku uuden kypärän, jos vaan tarvin. Mut joku peli tai uus konsoli on niitten mielestä ihan turha. Sitä tietokonepelaamista ei niinku arvosteta yhtä paljon, vaikka mä harjottelen sitä paljon enemmän nyt kun sählyä koskaan (18 vuotta)

5.4 Edes joku tutkinto

Koulussa pärjääminen ja kouluttautuminen ovat selkeitä suojaavia tekijöitä, jotka en-nustavat nuoren pärjäämistä myös muilla elämän osa-alueilla. Koulunkäynti takaa paitsi paremmat työllistymismahdollisuudet, mutta se myös pitää yllä vuorokausirytmää, sosiaalisia suhteita sekä aivotyöskentelyn vireyttä.

Nuorille suunnatuissa haastatteluissa kysyttiin koulunkäynnin ja opiskelun hyviä ja huonoja puolia. Hyvät puolet olivat yksiselitteisesti ystävät, huonoja puolia nuoret nimesivät runsaammin.

H: No mitäs silloin ku sä kävit sitä ammattikouluu tai vaikka ihan yläastettakin, niin mikä siellä koulussa koulunkäynnissä oli ki-vointa?

N: Mä oon aina vihannut kouluu, niin kaverit vaan. (20 vuotta)

Uuteen kouluun siirtyminen saattaa olla nuorelle jännittävä mutta myös myönteinen mahdollisuus. Osa haastatelluista nuorista odotti malttamattomina ja jännittyneinä vanhan koulun jättämistä taakse ja uuden koulun alkamista.

Että hiukan jännittää se koulun alku, mut sit samaan aikaan oon aika innoissani siitä, että ei malta oottaa... Mä oon varmaan ainoa ihminen, joka sanoo tällai, että oottaa koulun alkua. (16 vuotta)

Mutta mulla on ihan, mä oon ihan okei päästäni ja mä oon ihan hyvä koulussa, ni odotan ihan innolla. (...) Niin, aikasemmin oli silleen, että "ai, jaa ala-astetta taas. Mikään ei muutu, samat ihmiset ja silleen". Mutta nyt tulee oikeen semmonen mullistus. (13 vuotta)

Peruskoulukavereista oon ottanu etäisyyttä. Kulaiset olivat muis-tomme, mutta ei koskaan enää! (18 vuotta)

Stressi, mielenterveys sekä erilaiset oppimisvaikeudet liittyvät nuorten mielestä kiinteästi kouluun ja opiskeluun. Sen sijaan koulukiusaamiseen liittyviä huomioita nuoret eivät juurikaan nostaneet esiin oma-aloitteisesti. Viitteitä hankalista vertaissuhteista vastauksista toki voi löytää (kuten yllä oleva 18 -vuotiaan nuoren sitaatti), mutta nuoret, joilla koulunkäyntiin liittyy jotain kompleksisuutta, kääntävät vastuun kiusatuksi tulemisesta lähes poikkeuksetta koulussa työskenteleville aikuisille, opettajille ja muulle henkilökunnalle.

Mielenterveysongelmat ja poikkeavuudet ovat peruskoulunsa jo päättäneille nuorille selkeitä mörköjä koulutaipaleella. Tukea näihin oltaisiin kaivattu jo aikaisemmin, vaikka oireilu ei välttämättä ole ollut itselle ja muille vielä riittävän selkeästi nähtävillä. Kuitenkin alla olevat nuoret, joilla on jo perspektiiviä peruskoulu-aikaan, peräänkuuluttavat opettajien ja koulun muun henkilökunnan vastuuta havainnoida oppilaiden oireilua ja asennetta paneutua kuhunkin oppilaaseen yksilöllisesti.

Koulun henkilökunta pitäis olla valistettu perusasioihin.. Asperger toimii näin, ADD näin (...) nyt sää oot vaan laiska, sä oot tyhmä. (25 vuotta)

Opettajien pitäisi saada perehdytyspaketti mielen asioihin, sehän on päivittäin luokassa meidän kanssa. (28 vuotta)

Erityisen stressaaviksi nuoret mainitsevat opintoihin liittyvät valinnat sekä kasautuvat koulutehtävät. Valintoja on tehtävä nuorena, kun omat ajatukset ovat selkiintymättömiä ja päätöksiä saatetaan tehdä hätiköidysti tai kavereiden johdattamana. Esimerkiksi alla oleva 29 -vuotias, haasteita elämässään kokenut nuori, koki olevansa ”väärän ikäinen” eteen tulevien valintojen edessä.

Ekaks mä aattelin, et mä oon ihan liian nuori päättämään, mitä mä haluan tehdä. Sit opintojen keskeytymisen jälkeen, ku mietin, mitä oikeesti haluan tehdä, mä panikoin, et mä oon ihan liian vanha uudestaan kouluun. (29 vuotta)

Ensimmäinen idea on se, että lopetetaan meuhkaaminen opinnoista.. mitä enemmän painetta, sitä enemmän menee perseelleen. (24 vuotta)

Opiskeluihin liittyy paljon itsenäistä työskentelyä. Etenkin ammatillisen koulutuksen nuoret kokivat, että he eivät saaneet koulun henkilökunnalta riittävää tukea opiskeluun ja työharjoitteluun liittyen. Myöskään poissaoloihin ja niiden varsinaisiin syihin ei nuorten mielestä kiinnitetty huomiota riittävän ajoissa. Poissaolojen ja kasaantuvien tehtävien lisäksi nuoren koulunkäyntiin saattoi vaikuttaa vertais- tai seurustelusuhteisiin liittyviä pulmia, joista ei välttämättä haluttu tai osattu kertoa koulun henkilökunnalle. Useampi ammattioppilaitoksen keskeyttänyt oppilas myös toivoi, että ryhmytymiseen ja reiluun kanssakäymiseen olisi etenkin opintojen alkuvaiheessa kiinnitetty enemmän huomiota.

Mul tuli poissaoloi tosi paljo ja sit mä en enää halunnu mennäkkää kouluu. Siit tulee sellane kierre, et ku sä oot ollu paljo poissa, ni sä et enää oo niis jutuis mukana ja sit sä et enää haluu mennäkkää. (25 vuotta)

Osa näistä siviilielämän asioista on sellasia, joiden ei pitäis antaa vaikuttaa opiskeluihin. Enkä mä oikein tiedä, haluaako niistä kaikista, vaikka parisuhdejutuista, puhua vaikka opon kanssa. (23 vuotta)

Tutkimusten mukaan kouluttautuneisuus on yksi sellaisista tekijöistä, jotka periytyvät herkästi sukupolvelta toiselle. Viitteitä ilmiöstä on nähtävissä myös nuorten vastauk-

sisä. Eräs nuori kertoi sukulaistensa jopa lyöneen vetoa siitä, kuinka kauan hän jaksaisi olla toisen asteen opintojen piirissä. Oman lähipiirin ja perheen suhtautumisen lisäksi nuoret kaipasivat myös opettajilta kiinnostuneisuutta nuoren asioihin sekä kannustavaa ja myönteistä henkeä.

Jos koko ajan vaan kuulee, että susta ei oo mihinkään, niin kyl siin alkaa sisäset sentterit nousee pystyyn. (29 vuotta)

Terkkaril mä kävin varmaa kerra viikos, mut muute tuntu, et opettajat ei juurikaa välittäny meist opiskelijoista. Ne ei niinku hakenu sitä syytä, miks mä olin pois. Ittel olis kyl auttanu, et opettajat olis oikeesti kuunnellu, mitkä oli ne oikeet syyt, miksei käyny koulus. Ja jos olis ollu vähän enemmän joustoo niis opinnois. (25 vuotta)

Haastateltujen nuorten joukossa oli useita, joilla toisen asteen opinnot ovat kariutuneet. Näidenkin nuorten vastauksista nousee kuitenkin pääsääntöisesti myönteinen asenne opintoja kohtaan sekä harmitus siitä, että omat opinnot jäivät kesken. Monet heistä haikailevat uudestaan opintojen pariin. Ylipäätään nuorten näkemykset tutkinnon merkityksestä työnhakuvaiheessa ovat varsin realistiset, jopa tiukat. Nämä uudestaan jalkeille pyristelevät nuoret ovat suorastaan ankaria itseään kohtaan menetetyn opintomahdollisuuden vuoksi. He näkevät, että mikä tahansa tutkinto on avain työpäikan saamiseksi ja pyrkivät nyt aktiivisesti paikkaamaan menneisyyden aukkoja opinnoissaan. Työorientoituneet nuoret ovat valmiita ”kärsimään” toisen asteen pakolliset opinnot, jotta pääsevät haaveilemiinsa työtehtäviin.

H: Joo. Eli tuo onks niin et opiskelu ei sua täs vaiheessa enää kiinnosta et sä tykkäisit ennemminki töihin mennä?

N: Juu mut mun o pakko mennä opiskelee ny. Se on sit vaan kestettävä.

H: Eli onks sulla suunnitelmat sen suhteen olemassa?

N: Joo eli joku lähihoitaja, sosionomi, geronomi joku tämmönen niin sin mää meen opiskelee. Et mää hain jo tänä keväänä sosionomiks mut en mää sit päässy.

H: Joo. Aiot hakee uudestaan?

N: Juu. (20 vuotta)

6 MIELI HORJUU KUITENKIN

Panostamalla suojaaviin tekijöihin vahvistetaan ennakoivan mielenterveystyön käytänteitä. Tämä ei kuitenkaan aina ja kaikkien osalta riitä, jos pulmat ovat liian isoja tai ympäristö ei tue yksilöä riittävällä tavalla. Tällöin mieli voi horjua kuitenkin ja syntyy tarve vahvemmalle tuelle.

Tässä luvussa tarkastellaan sitä, miten apua saadaan ja miten nuoret ovat kokeneet asioinnin mielenterveyspalveluissa. Millaisia kokemuksia heillä on avun hakemisen hetkiltä ja millaisia kehittämisideoita tai uusia toimintatapoja heillä mielenterveystyöstä on.

6.1 ”Mitä sitte, jos kaikki ei oo ok?”

Nuorten hyvinvointia sekä mielenterveyden tasapainoa kartoitettiin useiden teemojen kautta. Läheiset suhteet, tukiverkosto, kouluviihtyvyys ja vapaa-ajan toiminnot tuottivat vastauksia myös mielenterveyden hyvinvointiin liittyen.

Haastatteluita tehtiin satunnaisotannalla, mutta aineistossa painottuvat mielen hyvinvoinnin kanssa kamppaileiden nuorten vastaukset. Mielenterveysteemaa on totuttu pitämään arkaluontoisena ja stigmatisoivana. Siitä huolimatta nuoret kertoivat avoimesti omista jaksamiseen liittyvistä kokemuksistaan. Tästä esimerkkinä alla oleva sitaatti satunnaisotannalla tehdystä haastattelusta. Mielenterveyttä ei ollut käsitelty haastattelussa aiemmin, mutta nuori otti teeman puheeksi oma-aloitteisesti.

Ja just ku mä käyn nuorten poliklinikalla, tai siellä Nupolla, mikä on tässä Porissa ihan siellä oon sitte pari vuotta kai käynyt seiskaluokalta asti. Ku mulla on kai jonkin asteisia mielenterveyden ongelmia, sitten niin mä käyn siellä juttelukäynnillä. (16 vuotta)

Se, että nuoret avautuvat mielenterveysongelmistaan voi tarkoittaa toisaalta sitä, että ilmiö on tavanomaistunut eivätkä nuoret koe tarvetta peitellä tai kieltää ongelmiaan vaikkapa ystäviensä tai vieraan haastattelijan seurassa. Muistoihin tai kokemuksiin mielen hyvinvoinnin horjumisesta liittyy monesti kiusaamista koulussa, huonommuuden tunnetta, kodin riittämätöntä tukea sekä yksinäisyyden ja poikkeavuuden tunnetta.

Joo on siellä ns. niinku syrjintää, mikä on todella valitettavaa. Että jos joku käyttäytyy vähän niinku erilailla tai jotain, niin sitten on sitä syrjintää just kouluissa ja tolleen (16 vuotta)

Silmiinpistävää oli myös omien tunteiden tunnistamisen taito. Sellaiset nuoret, jotka ovat käsitelleet ja kuntoutuneet mielenterveyden haitoista, osasivat eritellä ja tunnistaa kokemiaan tunteita rikkaasti. Omien tunteiden tunnistaminen ja hallinta on todennäköisesti jotain, jota nuoret ovat joko itse harjoitelleet tai sitä on opeteltu mielenterveyspalveluiden piirissä. Omien mielen sisäisten estojen ja rajoitteiden pohdinta oli ansio-kasta ja toimintatavat erilaisten lukkojen tai kielteisten ajatusten hetkellä selkeät.

H: Onko jotain siellä sisimmässä sellasta jotain mikä vaikka niinku vaikka estää sua tekemästä jotain?

N: No ehkä se et, en mä oo enää niinku ujo mut mä oon silleen ehkä hieman ahdistunu ihminen niinku, niin just se et välil mulle tulee semmonen et jotku uudet asiat on ihan ai kauhee. Vaik ei ne oikeesti ees oo. Mut mä vaan teen ne nii mä selviin hengissä ja just se ja välillä on vaan vaikeeta aloittaa jotain asioita. (20 vuotta)

Ahdistus tuppaa olemaan varmaan se, minkä kanssa mulla on eniten hankaluuksia, että toi. Ahdistus on... mun tapa käsitellä sitä on se, että mä sulkeudun siitä ahdistavasta asiasta pois. Ja se ei, se ei paranna sitä. (25 vuotta)

6.2 Paha mieli on totta

Ne haastatteluihin osallistuneet nuoret, joilla oli kokemusta mielen hyvinvoinnin horjumisesta, olivat osittain tai kokonaan selviytyneet pahimman vaiheen yli. Yleisin vastaus kysymykseen ”Mitä teet, jos sinulla on paha mieli” oli ”menen huoneeseeni ja kuuntelen musiikkia”. Jotkut nuoret kertoivat käsittelevänsä tunteitaan piirtämällä, maalaamalla tai soittamalla. Harva nuori kertoi keskustelelevansa asioista esimerkiksi vanhempiensa kanssa.

Mielenterveysvaikeuksien yleisyyteen ja näkyvyyteen nähden avun hakeminen ja saaminen koetaan kohtuuttoman vaikeaksi:

Mä luulin, et kun siit puhutaa niin tosi paljo, et olis tosi helppo niinku saada apuu. Mä luulin, et mennää vaa terkkaril ja sillee sit...

Mut siis ei se auttanukkaa yhtää. Sitä kautta mä menin sit koulu-psykal, mut ei se niinku auttanu yhtään. Se oli iha väärä... Sit mä päätinki, et mä en mee sinne enää. (17 vuotta)

Toisen näkemyksen mukaan pikemminkin avun vastaanottaminen oli este tuen saamiselle.

Olisin kyllä saanu sieltä (oppilaitoksen) kautta ohjausta mielenterveyspalveluihin, kun mulla oli silloin aika paljon ongelmia masennuksen kanssa. Mutta en mä silloin sitte käyny (...) Mulla on semmonen henkilökohtanen ongelma, että en suostu ottamaan tukea vastaan, vaikka sitä olis tarjolla. Olen vähän semmonen 'Minä itte'-tyyppi. (23 vuotta)

Syvistä kriiseistä selviytyneiden nuorten kertomukset olivat erityisen pysäyttäviä. Nuorten kokemukset siitä, miten heidät on vastaanotettu mielenterveystyön palveluissa, olivat yllättävän yhtenäisiä. Heidän kokemustensa mukaan oireita tai kertomusta on vähätelty tai heitä ei ole uskottu. Se, ettei nuoren sanaa luoteta, on ollut heidän mielestään erityisen nöyryyttävä ja latistava kokemus.

Kutosella kävin ekan kerran kuraattoril ku mua kiusattiin. Kasilla sain lähetteen nupolle. Totes, et kaikki ok. Sit sain burn-outin. Jouduin vaihtaan työntekijää, ku ei klikannu yhtään (...) Oli tosi vaikee vaihtaa (työntekijää). Mä otin sen kolme kertaa puheeks. (24 vuotta)

Kiva, et joutuu turvautumaan valheisiin, et saa palvelua. Kaikki nuoret tietää, et sanoo 'Mä viiltelen', ni sillä saa lähetteen nupolle (nuorisopsykiatrian poliklinikka). Nuva (Nuorten vastaanotto) ei auta. (21 vuotta)

Nuorten kokemukset tuen kestosta ja intensiteetistä olivat myös kielteisiä. Nuoret toivoisivat pitkäaikaisia hoitosuhteita saman henkilön kanssa, sillä jo luottamussuhteen rakentaminen hoitajaan voi viedä kauan. Nuoret myös toivoivat, että hoidon laatuun ja lääkityksen optimointiin panostettaisiin paljon heti hoitosuhteen alussa. Se olisi osoitus siitä, että heidän terveydentilansa otetaan vakavasti ja paranemiseen halutaan panostaa.

Mulla nupo-käynnit (nuorisopsykiatrian poliklinikka) loppu, ku mä täytin 23. Sit olis tarvinnu mennä aikuisten puolelle, eikä se mua kiinnostanu. Ku sit olis taas tarvinnu alottaa alusta. Se täytyy aina

ensin opetella tuntemaan se toinen, ennen kun voi jutella. (24 vuotta)

Sairastumiseen ja siihen liittyvän hoidon suhteen asiakkaalla on suuri luottamus ammattimaiseen hoitoon. Lääkkeet määräävällä lääkärillä on iso rooli ja vielä sitäkin suurempi merkitys on hoitajilla, jotka kohtaavat asiakkaita useammin. Nuoret haluavatkin hoitoalan ammattilaisten kantavan vastuuta heidän hyvinvoinnistaan etenkin hetkellä, jolloin omat voimavarat ovat vähissä. Vastaavasti kokemukset siitä, millaisia odotuksia tai vaatimuksia sairastuneelle asetetaan, tuntui nuorista kohtuuttomalta.

Hyvä, et seurataan (lääkityksen vaikutusta), mut se vaatii sairaalta aika paljon. (26 vuotta)

Eräs kokemusasiantuntijakoulutuksen käynyt nuori kertoi oman sairastumisensa pohjalta kokemuksensa siitä, miten sairaus ja lääkärikäynnit kavensivat hänen elinpiiriään. Nuori kertoi, että ainoat syyt kodista poistumiseksi olivat välttämättömät kauppa-asiointit sekä mielenterveyden hoitoon liittyvät vierailu- ja kontrollikäynnit. Tämän seurauksena nuori koki identiteettinsä muuttuvan. Hän omaksui sairaan identiteetin ja hyväksyi tai unohti aikaisemman itsensä. Näin sairauden parantamiseen tähdänneet hoitokäynnit heikensivätkin nuoren kokonaisvaltaista hyvinvoinnin tunnetta. Hoitokäyntien vuoksi hänestä tuli ”sairas”. (Venesmäki 2019.)

Liian myöhäisen tai vähäisen sekä toimimattoman hoidon lisäksi nuorilla oli myös kokemuksia siitä, että varsinaisen diagnoosin saaminen kesti pitkään tai että diagnoosi lopulta olikin väärä.

Mä sain mun virallisen diagnoosin viime vuonna vaik oon käynyt 8 vuotta terapiassa (21 vuotta)

Mulla oli siis tosi pitkään väärä diagnoosi. Mua hoidettiin osastolla ja mulle määrättiin lääkkeitä niinku psykoottisen masennuksen takii. Ne lääkkeet ei auttanut yhtään, pahensi vaan. Siin meni oikeesti tosi kauan, ennenku selvis, että mulla olikin traumaperäinen depressio ja sitä pitäis hoitaa ihan eri lailla. (...) En mä nyt mistään köyhästä perheestä tuu, mut oikeesti ku mä mietin, että ne mun lääkkeet makso 300€ KELAn korvauksen jälkeen ja meen äiti makso ne. Ja ne oli ihan väärät lääkkeet! (25 vuotta)

6.3 Yksilöllinen kohtaaminen mielenterveystyön keskiöön

Mielenterveyden haasteita kokeneet ja niistä toipuneet nuoret ovat erityisen motivoituneita kehittämään mielenterveyspalveluita sekä tarjoamaan kokemuksiaan muiden nuorten hyödyksi. Erään ryhmäideoinnin alkajaisiksi nuori totesi tapaamisesta näin:

On oottanu tätä ku kuuta nousevaa, kaikki tämmöne on hemmetin hienoo. (28 vuotta)

Hyvinä tai kehittämisen arvoisina asioina mielenterveyspalveluissa nuoret pitivät muun muassa pitkiä hoitosuhteita, vertaistukea sekä monialaisia ja luovia hoitomuotoja. Nuoret kertoivat myönteiseen sävyyn terapeuteista tai omahoitajista, joilla oli ollut aikaa ja kiinnostusta olla nuoren kanssa. Useita vuosia kestävät terapiasuhteet koettiin tärkeiksi, sillä luottamuksen rakentuminen kestää kauan. Sen sijaan hoitosuhteen päättymisen tai luotettavan terapeutin muutto pois paikkakunnalta oli nuorille kova koettelemus, vaikka he olivatkin tiedostaneet suhteen ammatillisen luonteen.

Niin tai ylipäänsä jotain vakituista, jos tulee jotain niin kuin aspergeriin liittyvää hermoromahdusta tai jotain tommosta niin olis vaikka joku niin kuin...vähän niin kuin omahoitajatyypinen että ei tarvis aina mennä peruslääkärille ja selittää ensin mikä on aspergerin tauti tai yrittää selittää että on masennusta... että joku joka tietäis entuudestaan jotain perusasioita ja sitten vois kertoa mikä on uutta ja mikä on oikeesti huonosti. (25 vuotta)

Monelle nuorelle joutuminen laitoshoitoon oli ikävä kokemus, joskin joukossa oli myös nuoria, jotka olivat huojentuneita päästessään viimein intensiiviseen hoitoon. Nuoret panostaisivat ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin, varhaisiin hoitotoimiin ennen oireiden kriisiytymistä sekä hoitajien osaamisen tasoon erityissairaanhoidossa.

H: Onks sul jotai oikee konkreettist sillai, et mikä siäl [nuorisopsykiatrian poliklinikka] kaipais parannusta?

N: No siis, mä oo itte ollu sellasel hyvi pitkälti suljetul osastol reilu 2,5 vuoat Harjavallas. Ni se on tosi vanhanaikane. Siäl kohdellaa potilait ku paskaa. Niinku potilail ei oo mitää arvoa, meit voi riepotel niinku miten vaan. (...) Hoitajille lisää koulutusta. Ja ensinnäki niil tolkutetaa, et me ei ol vaa huonenumeroit, meki ollaa ihmisii. Se o iha sairast niinku, et vuon 2017 ihmisii edellee sidotaa lepositeisii. Tai niinku et 13-vuotiaail tyrkytetää aiva liikaa lääkkeit, tai pakotetaa lääkkeit ja... Sin tarvii oikeesti jotai apuu, ku oikeesti... Jos siäl olis ollu kunno hoitoo, mä tuski olisi ollu siäl nii pitkä. Koska mun vointi kerkes huonontuu uudestaa. (17 vuotta)

Nuoret myös toivoivat mielenterveyspalveluvalikoimaan uusia, rohkeita kokeiluita. Eläinavusteinen toiminta, liikunta sekä taiteen tekeminen mainittiin muutamien nuorten vastauksissa.

Mua on eniten auttanu se, et mä otin oman koiran. Kaikki sano mul, et älä ota, et sää jaksu sitä hoitaa, mut ku mä sain sillon töitä ja ekan oman palkan, ni mä vaan ostin... (25 vuotta)

Mullaki on tos muutamii lääkkeit ollu, mut ei ne kyl auta niin paljo, ku vaiks liikunta. Et jos sä meet lenkille, niin et sä tuu samalla mielellä sieltä takas. (20 vuotta)

Yhtenä selkeänä myönteisenä piirteenä nuoret mainitsivat vertaistuen. Vertaissuh-teissa omista tunteista ja diagnooseista puhuminen oli nuorille helpompaa. Toisten nuorten kuntoutuminen auttoi ymmärtämään, että toipuminen on mahdollista. Omien voimavarojen kasvamisen myötä nuoret olivat myös liikuttavan valveutuneita itse aut-tamaan ja tukemaan muita.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Haastatteluaineisto on laaja ja kattava ikkuna nykynuorten elämään Porissa. Haastat-telut todentavat selkeästi valtakunnallisen nuorisotutkimuksen viestin siitä, että valta-osalla nuorista menee hyvin. Heille koulunkäynti ei ole vastenmielistä, heillä on suun-nitelmia tulevaisuuden suhteen ja suhteet läheisiin ovat kunnossa. Haastatteluaineisto todistaa kuitenkin myös sen, että osalla nuorista suunta ja suunnitelmat ovat hämärässä tai niitä ei ole. Näiden nuorten osalta voi todeta, että yksikin suojaava tai turvaa tuova elämän osa-alue voi kirkastaa heidän tulevaisuuden näkymäänsä. Joillekin se voi olla harrastus tai oma vapaa-ajan virike, joillekin parisuhde tai vakiintunut kaveriporukka, jonka seurassa kokee yhteenkuuluvuutta.

Haastattelut ilmentävät myös nuorten tarvetta tulla kuulluksi ja kertoa kokemuksis-taan. Harva nuori suhtautui tuntemattomaan haastattelijaan vierastaen, vaan pikem-minkin he intoutuivat haastattelun kuluessa kertomaan yllättävänkin avoimesti omista

kokemuksistaan ja elämästään. Nuorilla oli myös hyvät syyt ja perustelut omien näkemystensä tueksi. Vastauksiin paneuduttiin perusteellisesti ja niitä tarvittaessa tarkennettiin.

Opinnäytetyöni oma-arvioinnin keskeisin havainto liittyykin juuri aineistoon. Aineisto oli laaja ja sen käsitteleminen sekä luokittelu oli haasteellista. Samalla koin erityistä varovaisuutta johtopäätösten tekemisen suhteen, sillä aineisto koostui karkeasti jaoteltuna kahdenlaisista nuorista: sellaisista, joilla positiivisen mielenterveyden edellytykset ovat kunnossa eikä suurempia haasteita ole ilmennyt sekä sellaisista, joilla on ollut mielenterveyden haasteita tai sairauksia ja jotka ovat käyttäneet psykiatrian hoitopalveluita. Tästä syystä aineiston perusteella ei voida tehdä minkäänlaisia määrällisiä arvioita tai yleistyksiä nuorten mielenterveydestä.

Sen sijaan positiivista mielenterveyttä tuottavia asioita sekä mielenterveystyön kehitysehdotuksia aineistosta voi hyvinkin poimia. Suojaavien tekijöiden osalta tietyt asiat näyttivät nuorten vastauksissa toistuvan. Niin kävi myös nuorten mainitsemien kehitysehdotusten osalta, joskaan toistuvuus ei kehitysehdotusten osalta ole olennaista. Hyvä kehitysehdotus kannattaa huomioida ja saattaa mahdollisuuksien mukaan käytäntöön, vaikka sen olisi maininnut vain yksikin vastaaja.

Tutkimuskysymyksiin vastaamisen osalta aineisto tuottaa vielä yhden lisäpulman. Haastatteluissa ei nimittäin suoranaisesti ole kysytty vastauksia tutkimuskysymyksiini. Puolistrukturoiduissa laadullisissa haastatteluissa näin harvoin tehdäänkään, vaan kysymykset asetellaan mahdollisimman laajoiksi, jotta keskustelu toisi syvällisempää pohdintaa tutkimusaiheesta. Näin toteutettiin myös Me-talo Porin kokemushaastattelut. Nuorilta haluttiin kysyä mahdollisimman laajasti heidän elämästään ja sen jälkeen tarkasteltiin avoimesti, millaisista asioista nuoret puhuivat. Toisin sanoen haastatteluita ei ohjannut mikään tarkka tiedontavoittelu, vaan puhdas mielenkiinto siitä, mitä nuoret sanovat.

Minulla oli siis käsissäni valmis aineisto, jota ei varsinaisesti oltu kerätty vastaamaan tutkimuskysymyksiini, vaan muotoilin kysymykset aineistotarkastelun pohjalta. En myöskään voinut enää tutkielman tässä vaiheessa tehdä tarkennuksia käsiteltyihin teemoihin, sillä yhteyttä satunnaisotannan anonyymeihin vastaajiin ei enää ollut. Siksi muotoilin kaksi tutkimuskysymystä, joista kehittämissuhteita käsittelevä kysymys

oli hyvä ja ilmeinen, sillä siihen liittyviä mainintoja aineistossa oli runsaasti. Sen sijaan kysymys suojaavista tekijöistä oli hankalampi, sillä siihen liittyen nuorten vastaukset olivat hyvin erityyppisiä eikä niistä haastatteluhetkellä oltu keskusteltu ”suojaavina tekijöinä” vaan nuoren elämään ja olemiseen vaikuttavina asioina.

Aineisto tarjosi kuitenkin joitain toistuvia huomioita tähän laajaan kysymykseen liittyen. Positiivista mielenterveyttä tuottavana suojaavana tekijänä nuoret mainitsivat edes yhden turvallisen, kuuntelevan ja välittävän aikuisen. Luotettava aikuinen voi olla myös esimerkiksi opettaja, sosiaalitoimen työntekijä tai vaikka kouluisäntä, mutta myös ”puuttuvia vanhempia” kaivattiin. Nuoret myös näkevät selkeästi, että vastuu turvallisesta koulunkäynnistä on aikuisilla. Koulun henkilökunnan tulisi heidän mielestään kohdata jokainen oppilas yksilöllisesti, puuttua aktiivisesti ristiriitatilanteisiin sekä tarjota tukea ja ohjausta riittävän ajoissa.

Ystävien merkitys näyttäytyi haastatteluissa erittäin tärkeänä ja se korostui sekä koulunkäyntiin että vapaa-ajan toimintoihin liittyvissä vastauksissa. Erityisesti vertaistuki joko kasvokkain tai verkossa, oli nuorille tärkeää. Kukaan haastatelluista nuorista ei varsinaisesti maininnut kokevansa yksinäisyyttä, ystäviä tavattiin ainakin verkossa. Kuitenkin läheisten ystävien puuttuminen omalla asuinpaikalla saattoi kaventaa nuoren sosiaalista elämää.

Harrastus ei välttämättä vaikuta olevan nuorille tärkeää, mutta mielekäs tekeminen on. Mielekästä tekemistä nuoret voivat löytää joko yksin tai muiden seurassa, ohjatuissa toiminnoissa tai vapaamuotoisesti, fyysisissä toimintaympäristöissä, kotona tai verkossa. Toisille nuorille mielekäs tekeminen voi olla aktiivista toimintaa kaveriporukalla, kuten mopoilu ja euron juustohampurilaiset McDonaldsilla. Toisille taas mielekkyyttä tuo vetäytyminen ja keskittyminen, kuten piirtely, musiikin kuuntelu tai pelaaminen. Onkin väärä johtopäätös, että itsekseen kotona viihtyvillä nuorilla ei olisi riittävästi mielekästä tekemistä tai ystäviä. Saadakseen kiinnostavaa sisältöä ja seuraa elämäänsä ei välttämättä tarvitse poistua kotoa. Ulkopuolisille näyttäytyvä tekemättömyys voi tarjota nuorelle mielekkyyttä. Positiivisen mielenterveyden kannalta fyysisen ja psyykkisen toiminnan kesken tulisi kuitenkin vallita jonkinlainen tasapaino.

Kouluttautumisen osalta nuoret olivat yllättävänkin kunnianhimoisia. Kouluttautumista ja tutkintoa arvostettiin. Etenkin sellaiset nuoret, joilla opinnot olivat syystä tai

toisesta keskeytyneet, haaveilivat paluusta kouluun ja sitä kautta töihin. Vaikka peruskoulu ja toisen asteen opinnot olisivatkin aiheuttaneet nuorille ahdistusta ja stressiä, näkivät nuoret edes jonkinlaisen tutkinnon saavuttamisen avaimena työelämään. Negatiiviset kokemukset koulunkäynnin ajoilta liittyivät lähinnä hankaliin vertaissuhteisiin, oppimisvaikeuksiin tai epämieluisiin opettajiin.

Tutkielmani myönteisimpiä havaintoja oli se, että monet haastatellut nuoret kertoivat avoimesti ja rehellisesti kohtaamistaan mielenterveyden haasteista. Sen sijaan kokemus siitä, ettei nuoren tilannetta ole otettu avun hakemisen hetkellä todesta, oli myös yllättävät yhteneväinen. Yksittäisten nuorten vointia on huonontanut muun muassa avun saamisen tai vastaanottamisen pitkittyminen, hoidon riittämätön kesto ja laatu sekä väärät diagnoosit.

Luvussa 3.1. kuvailin tarkemmin nuorten mielenterveyden haasteiden ja tunnistamisen erityisyyttä. Nuoruuden ikävaiheessa mieli voi olla myllerryksessä, jolloin oirehtimisen tunnistaminen ja nuorten antamien signaalien huomioiminen voi olla vaikeaa. Tämän huomion myös aineistoni nuoret tuovat karulla tavalla esille. Heille hoitoon pääsyn tai diagnoosin saamisen vaikeus on näyttäytynyt kokemuksena siitä, että terveydenhuollon ammattilaiset eivät ole uskoneet heidän tarinaansa.

Nuorten toiveet mielenterveystyöstä kiteytyvät kolmeen asiaan: ennaltaehkäisevä tuki, kohtaaminen asiakastilanteissa sekä vertaistuki. Valtaosalla nuorista tukiverkostot ja mielen hyvinvointi ovat vahvat, mutta koko ikäluokan kattavat ennaltaehkäisevät mielen hyvinvoinnin tarkastukset poimisivat joukosta tehokkaasti ja ajoissa heidät, jotka hyötyisivät lisätuesta tai hoidosta. Asiakastilanteissa nuoret kaipaavat yksilöllistä kohtaamista ja kuulluksi tulemistä. Nuoren tarina on hänelle totta, joten tärkeintä olisi, että nuoren kertomaan uskotaan ja riittävää tukea sekä nuorelle että hänen läheisilleen tarjotaan nopeasti. Myös hoitomuotojen moninaisuus ja uusien menetelmien hyödyntäminen edistäisivät yksilöllisiä hoitopolkuja. Vertaistuen kautta avautuu sekä toivoa omasta parantumisesta että mahdollisuus olla tukena muille. Hoitotyössä ammattilaisen rinnalla toimiva kokemusasiantuntija olisi ikään kuin tulkki tai case manager nuoren ja hoitajan välillä.

8 MIELENTERVEYSTYÖTÄ IHMISTÄ VARTEN

Haastatteluaineiston tulokset todistavat, että mielen hyvinvointiin vaikuttavat niin yhteiskunnalliset tekijät ja rakenteet kuin myös sosiaaliset suhteet. Toisin sanoen mielen hyvinvoinnin osaset koostuvat sosiaalisista elementeistä, kuten läheisistä ja turvaa tarjoavista ihmissuhteista, terveydestä, mielekkästä elämänlaadusta sekä materiaalisista perusteista, kuten elinympäristöstä, asumisesta, työstä ja riittävästä toimeentulosta. (Karila-Hietala ym, 2018, 7-10.) Näiden tuottamisessa myös yhteiskunnalla on vastuu. Yhteiskunnan epäonnistuessa vaikkapa riittävän toimeentulon tarjoamisessa voidaan puhua rakenteellisesta ongelmasta, sillä huono-osaisuus ja sitä kautta mielen hyvinvoinnin edellytykset ovat vahvasti perinnöllisiä. (Vauhkonen, Kallio & Erola 2017, 508-509.)

Ystävät ovat nuorille tärkeitä ja vastaavasti koettu yksinäisyys haitallista. Haastateltujen nuorten vastauksissa koulu ja ystävät liittyvät kiinteästi yhteen ja koulun parhaiksi puoliksi nimettiin ystävät. Nuoret kokevat helpommaksi avautua omista asioistaan luotettaville ystävilleen. Tutkimukset osoittavatkin, että erityisesti psyykkisesti oireilevat nuoret kääntyvät ongelmiansa kanssa ystäviensä puoleen, eivätkä lähipiirin aikuiset välttämättä ole tietoisia nuoren tilanteesta (Karlsson & Marttunen 2017, 13).

On kuitenkin huomioitava, että satunnaisotannalla tehdyissä haastatteluissa läsnä oli monesti kaksi tai useampi nuorta, joten yksinäisiä tai yksin liikkuvia nuoria ei juuriakaan tavoitettu. Lisäksi yksinäisyyden kokemuksen myöntäminen haastattelutilanteessa saattaa olla hävettävää. Tutkimusten perusteella tiedämme, että yläkouluikäisten kokemalla yksinäisyydellä on yhteys muun muassa sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, masennukseen ja uupumukseen (Junttila 2015, 88, 96-97).

Haastattelijan näkökulmasta ystäväseurueiden keskinäisiä suhteita oli mielekästä havainnoida. Suhteet kavereihin olivat lämpimät ja välittömät. Vaikkei kaikista asioista kavereille välttämättä kerrotakaan, välittyi tilanteissa vahva yhteenkuuluvuuden ja hyväksynnän ilmapiiri. Nuoret arvostavat ja kaipaavatkin erityisesti toisia nuoria. Vertaisryhmät ja -toiminnot kiinnostavat heitä ja toisten nuorten seura voimaannuttaa. Esimerkiksi nuoret mielenterveyskuntoutujat haluavat omien voimavarojensa puitteissa olla toisten nuorten tukena, sillä kokevat itse saavansa vertaistoiminnasta vahvistusta itselleen.

Teoriaosiossa kartoitettiin lapsen ja nuoren kehityksen suojaavia tekijöitä. Tässä opin-
näytetyössä niitä tunnistettiin aineiston perusteella neljä: turvallinen aikuinen, ystävät,
harrastus sekä kouluttautuminen. Vastaavasti näiden puute saattaa laukaista tai selittää
mielen hyvinvoinnin horjumista (Kiikkala, Ahonen & Sohlman 1999, 19-21.) Tutki-
musten mukaan vanhempien ja lasten välinen suhde vaikuttaakin ratkaisevasti nuoren
mielenterveyden kehitykseen. Hyvät suhteet vanhempiin, vanhempien kiinnostunei-
suus ja huolenpito ehkäisevät osaltaan nuoren tunneperäistä stressiä ja itsetuhoisuutta.
(Kinnunen 2011, 44-45.) Haastateltujen nuorten vastausten perusteella turvallinen ai-
kuinen voi olla myös joku muu, kuin oma vanhempi. Vastaavasti turvallisen aikuisen
puutetta näytti paikkaavan pyrkimys korostuneen läheiseen yhteyteen ystävien kanssa.

Nuorten muistot mielen sairastumisen hetkiltä olivat pelottavia ja raskaita. Nuorelle
tietoisuus siitä, että mielen ailahtelut ovat ohimenevien tunteenpurkausten sijaan
merkkejä mielen hyvinvoinnin horjumisesta, oli järkytys. (Kiikkala, Ahonen & Sohl-
man 1999, 13-17). Alla erään nuoren kuvaus syvimmän masennuksen hetkeltä:

*Kun olin niin masentunu, ihan sama mitä olis tarjottu.. mikään ei
olis auttanu.. millään ei ollu enää mitään väliä. (21 vuotta)*

Kivuliaiden ja ahdistavienkin tunteiden tiedostaminen ja käsitteleminen on kuitenkin
tärkeää parantumisen ja kuntoutumisen kannalta (Cobain 2001, 104-105). Kaiken
kaikkiaan avun piiriin hakeutumisen ja paranemisprosessin lähtökohtana onkin yksi-
lön huomio ja huoli sairaudestaan. Mielen sairastumista ei koeta yksittäisenä oireena,
vaan jatkumona. Alun kaoottisista tunteista sairaus etenee kokonaisvaltaiseksi oloti-
laksi, josta on mahdollista päästä eroon. Sairastuneita painaa usein myös pohdinnat
siitä, kertoako sairauden tunnostaan läheisilleen vaiko salata ja peittää se. Paljasta-
mista saattaa painaa huoli siitä, ettei itse osaa kuvailla omaa olotilaansa tai että muut
eivät voi sitä ymmärtää. (Jantunen 2008, 16-17, 47).

Haastatellut nuoret kertoivatkin avoimesti kokemuksistaan avun hakemisen vaikeu-
desta sekä siitä, millaisia kohtaamisia heillä oli ammatillisen hoidon piirissä. Näitä
viestejä onkin syytä tarkastella huolella ennaltaehkäisevien tuki- ja neuvontapalvelu-
jen sekä hoitopolkujen kehittämiseksi. Nuorten puheessa toistuvat avun saamisen vai-
keuden, asiakkaan kohtaamisen, pitkäkestoisen tuen sekä kokemusasiantuntijuuden
teemat.

Useampi haastateltu nuori kertoi avun hakemisen ensikokemuksekseen sen, että hoitohenkilökunta ei uskonut nuoren kertomaa. Teemakirjallisuus muistuttaa nuoren mielenterveyden oireiden tunnistamisen vaikeudesta. Sairauden tyypistä riippuen oireet voivat olla joko käyttäytymishäiriöitä ja keskittymisvaikeuksia tai vetäytymistä ja sosiaalisten suhteiden katkeamista. Nuori ei välttämättä osaa itsekään tunnistaa oireitaan. Myös lähipiiri saattaa tulkita ärtyisyyden, vihaisuuden tai alakuloisuuden olevan murrosikään kuuluvia tunnereaktioita. (Karlsson & Marttunen 2008, 11-12; Cobain 2001, 30.)

Sosiaali- ja terveydenhoidon henkilökunnan, kuten muidenkin nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten, olisikin hyvä ottaa ohjenuorakseen, että nuoren kokemus on hänelle totta. Nuori kertoo mielen hyvinvoinnin horjumisestaan siten, kun hän on sen kokenut (Kiikkala, Ahonen & Sohlman 1999, 64-67.) Empaattinen kohtaaminen, myönteiset sanat ja keskustelut ja sopivan avun löytäminen ovat tärkeitä, jotta sairauden paheneminen saadaan vältettyä ja toivo paranemisesta välitettyä nuorelle heti (Lappalainen, Moström & Huovila 2004, 16-17).

Palveluiden kehittämisen näkökulmasta kiinnostavia huomioita olivat muun muassa nuorten näkemykset siitä, että toisten, samankaltaisia kokemuksia omaavien nuorten tapaaminen oli tärkeää ja sairastumisen tunteiden jakaminen heidän kanssaan helpompaa. Parhaiksi vertaisryhmiksi nuoret mainitsivat oma- ja vapaaehtoiset ryhmät. Osastojen potilasryhmät he kokivat vaivaannuttaviksi. Sen sijaan kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen hoitotyössä oli nuorten mielestä suositeltavaa.

Kaiken kaikkiaan asiakkaan osallisuudella ja hänen hyvinvointinsa kokonaisvaltaisella huomioimisella on myönteiset vaikutukset sekä itse paranemisprosessille että merkittävät kansantaloudelliset säästöt. Asiakasta kuuntelemalla ja uskomalla sekä ohjaamalla häntä sopivien palveluiden pariin, vältetään tarpeetonta mielenterveyden hoitoa. Epäsopiva mielenterveyspalvelu on turhaa ja kallista:

Mä kävin terapias jotai neljä vuotta, mut ei mua sille huvittanu mitää kertoo, ku tiesin, et se kuntelee rahasta. (27 vuotta)

Sen sijaan esimerkiksi kokemusasiantuntijoita voisi hyödyntää hoitotyössä enemmän. Kokemusasiantuntija voi luontevammin osata kertoa nuorelle, millaisia vaikutuksia

jollain lääkkeellä on tai mitä ehdotettu hoito- tai kuntoutusmuoto käytännössä tarkoittaa. Vertais- ja vapaaehtoistoiminta tarjoavat nuorelle esimerkin toipumisen mahdollisuudesta sekä vahvistavat nuoren uskoa omiin mahdollisuuksiin. (Jantunen 2008, 63-67).

Kokemusasiantuntijan työn kuvaa voisi laajentaa ja ammattimaistaa vastaamaan pohjoismaisella yhteistyöllä kehitettyä Case management- mallia. Tässä henkilökohtaisen palveluohjauksen mallissa asiakkaalla on oma ”asianajajansa”, jonka tehtävänä on auttaa mielenterveysasiakasta omaan elämänhallintaan ja päätöksiin liittyvissä kysymyksissä. Case manager tuo palvelut lähemmäs asiakasta, sillä hän ei lähesty asiakasta palvelujärjestelmästä käsin vaan pikemminkin järjestelmää asiakkaan tarpeista ja toiveista käsin. Tällainen lähestymistapa tuottaisi oikea-aikaista ja sopivaa hoitoa asiakkaan tarpeeseen sekä ennen kaikkea vahvistaisi asiakkaan toimijuutta ja osallisuutta. (Suominen 2002, 14-37.) Tämänkaltaista, nuorille suunnattua uutta valmentavaa lähestymistapaa kokeillaan parhaillaan muun muassa KELA:n tarjoaman Nuotti-valmennuksen sekä STM:n rahoittamien Arki haltuun -toimintojen parissa (Kansaneläkelaitos. NUOTTI-valmennus; Satakunnan yhteisökeskus. Arki haltuun -hanke).

Lopuksi haluan lausua kiitokset niille nuorille, jotka avautuivat rohkeasti vieraalle haastattelijalle ja paljastivat tärkeitä kokemuksiaan. Haasteita kokeneet nuoret olivat häkellyttävän tarmokkaita tuomaan esiin mielenterveystyön kehitysehdotuksiaan sekä valmiita itse auttamaan samankaltaiseen tilanteeseen joutuneita muita nuoria. Kiitokset myös Diakonia-ammattikorkeakoulun Porin yksikön opettajille hyvästä ja kannustavasta ohjauksesta.

LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén M. (1999). *Nuoren aika*. Helsinki: WSOY.
- Björklund, L., Nord, U. & Tarvainen, T. (2018). *100 nuorta kehittäjää. Nuorten terveiset psykososiaalisen tuen palvelupakettiin*. Helsinki: ME-säätiö. Saatavilla https://www.mesaatio.fi/wp-content/uploads/2018/03/100-nuorta-kehitt%C3%A4j%C3%A4%C3%A4_raportti_05032018-.pdf
- Eskola, J. (2001). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin osa 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 133-157). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Grönfors, M. (1982). *Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät*. Helsinki: WSOY.
- Hannila, P. & Kyngäs, P. (2008) Teemahaastattelu laadullisessa tutkimuksessa. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Hentinen, K. (2009) Psykoottisen potilaan kokemuksellisuus – hoitotyön lähtökohta. Teoksessa K. Hentinen, A. Iija & E. Mattila (toim.), *Kuuntele minua – mielenterveyshäiriön käytännön menetelmiä* (s. 40-51). Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2001). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hyvinvointiraportti (2018). Porin kaupunki: Hyvinvointiryhmä. Saatavilla https://www.pori.fi/sites/default/files/atoms/files/hyvinvointiraportti_2018_lopullinen.pdf
- Jantunen, E. (2008). *Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria*. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Junttila, N. (2015). *Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Junttila, N. (2018). *Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kansaneläkelaitos (8.5.2019). NUOTTI-valmennus. Saatavilla 31.5.2019 <https://www.kela.fi/nuottivalmennus>
- Karila-Hietala, R., Wahlbeck, K., Heiskanen, T., Stengård, E. & Hannukkala, M. (2018). *Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu I*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

- Karlsson, L. & Marttunen, M. (2008). *Nuorten depressio. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 10/2007.
- Katznelson, N., Jørgensen, H. & Sørensen, N. (2015). *Hvem de unge på kanten af det danske samfund?* Aalborg: Aalborg Universitetsforlag. Saatavilla file:///C:/Users/omistaja/AppData/Local/Temp/Hvem_er_de_unge_p_kanten_af_det_danske_samfund_OA.pdf
- Kiikkala, I., Ahonen, J. & Sohlman B. (1999). *"Miten selviytyisin iltaan" – Välähdysksiä masennuksen maailmasta*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Kinnunen, P. (2011). *Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- L 1116/1990. *Mielenterveyslaki*. Saatavilla <http://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=mielenterveyslaki>
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T., & Välimäki, P. (2009). *Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.
- Lappalainen, S., Moström, A. ja Huovila, L. (2004). *Palveluissa pettynyt. Kokemuksia huonosta kohtelusta ja sen seurauksista*. Helsinki: Suomen mielen-terveysseura.
- Lavikainen, J., Lahtinen, E. & Lehtinen, V. (2004) *Mielenterveystyö Euroopassa*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74011/Selv200417.pdf?sequence=1>
- ME-säätiö. (16.5.2019). *Tavoitteemme*. Saatavilla <https://www.mesaatio.fi/tietoa-meista/tavoitteemme/>
- Nuorten mielenterveystalo. (23.7.2019). *Mielenterveyden vahvistaminen*. Saatavilla https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/default.aspx
- Ohisalo, M. (2017). *Murusia hyvinvointivaltion pohjalla. Leipäjonot, koettu hyvinvointi ja huono-osaisuus*. Kuopio: University of Eastern Finland. Saatavilla http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-2517-6/urn_isbn_978-952-61-2517-6.pdf

- Paala, S. & Jäntti, U. (2018). Raportti porilaisten nuorten haastatteluista. Teoksessa Satakunnan yhteisökeskuksen julkaisuja 2/2018. *Älykäs tulevaisuus*, s. 15-48. Pori: Satakunnan yhteisökeskus. Saatavilla <https://www.yhteisokeskus.fi/wp-content/uploads/2018/12/%C3%84lyk%C3%A4s-tulevaisuus-pieni.pdf>
- Satakunnan yhteisökeskus. (2019). Arki haltuun -hanke. Saatavilla 31.5.2019 <https://www.yhteisokeskus.fi/arkihaltuun/>
- Sohlman, B. (2004) *Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana*. Stakes tutkimuksia. Saarijärvi: Gummerus. Saatavilla <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77561/Tu137.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Suomen mielenterveys ry. (23.7.2019) *Mielenterveyden käsi*. Saatavilla <https://mieli.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-k%C3%A4si>
- Suominen, S. (2002). *Henkilökohtainen palveluohjaus. Case management mielenterveystyössä*. Helsinki: Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistys ry.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A (2018) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Valtioneuvoston kanslia. (2018). *Eriarvoisuutta käsittelevän työryhmän loppuraportti*. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 1/2018. Helsinki. Saatavilla http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160706/01_2018_Eriarvoisuutta%20kasittelevan%20tryn%20loppuraportti_kansilla_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vanhatalo, P. (2016). *Keskivaikea vuosi – muistiinpanoja masennuksesta*. Helsinki: S&S.
- Vauhkonen, T., Kallio, J. ja Erola, J. (2017). Sosiaalisen huono-osaisuuden ylisukupolvisuus Suomessa. *Yhteiskuntapolitiikka* 82 (2017):5, 501-512. Saatavilla https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135433/YP1705_Vauhkonenym.pdf?sequence=2
- Venesmäki, V. (7.2.2019) Kokemusasiantuntijan puheenvuoro. Häpeä-seminaari. Helsinki: Onni- hanke.
- Väestöliitto. (23.7.2019) *Vinkkejä jaksamiseen ja mielen hyvinvointiin*. Saatavilla <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/mielen-hyvinvointi/vinkkejä-jaksamiseen-ja-mielen-h/>

LIITE 1. 360 -Teemahaastattelun runko

Haastattelurunko 360 / Me-talo Pori **Pori – Vapaa-aika – Mieli - Koulutus – Työ**

Taustatiedot

Minkä ikäinen olet?

Käytkö koulua → mitä koulua/ Oletko töissä?

Minä ja Pori

Kuinka kauan olet asunut Porissa?

Missä asut? Keitä muita siellä asuu?

Minkälainen Pori on? Mikä on Porissa parasta? Mitä Porista puuttuu?

Lempipaikkasi Porissa?

Mitä toimintaa Porissa on tällä hetkellä tarjota nuorille? / Mitä voisi olla enemmän?

Minkälaisia ihmisiä Porissa asuu?

Haluatko asua Porissa myöhemminkin? Miksi/miksi et? Voisitko muuttaa tänne takaisin esim. opintojen jälkeen?

Vapaa-aika

Millainen on tyypillinen arkipäivä/viikonloppu?

Mitä tykkäät tehdä?

Missä vietät aikaasi eniten?

Harrastatko/oletko harrastanut jotain?

Miten harrastus löytyi?

Miksi harrastat/miksi et harrasta? Mitä harrastus tuo sinulle?

Haluaisitko harrastaa jotain? Mitä se voisi olla?

Onko sinulla mahdollisuus kulkea/liikkua harrastusten pariin?

Onko sinulla kavereita Porissa? Entä muualla Suomessa tai maailmalla? Keitä ystäväpiiriin kuuluu?

Onko joku (aikuinen) henkilö, keneltä saat apua ja tukea tarvittaessa?

Perhe-elämä

Keitä perheeseesi kuuluu?

Mitä heille kuuluu? Mitä he tekevät? Mitä teette yhdessä?

Onko perheellä tukiverkostoa? Kuka auttaa tarvittaessa?

Koetko, että olet perheesi täysvaltainen jäsen?

Digitaalinen elämä ja sosiaaliset verkostot

Käytätkö paljon sosiaalista mediaa? Mitä palveluja käytät?

Mitä asioita/käyttäjiä/sivustoja seuraat?

Miten saat tietoa Porin/asuinalueesi tapahtumista?

Pelaatko verkkopelejä?

Onko sinulla verkkoystäviä?

(Mielen) Hyvinvointi

Mikä elämässäsi on hyvää/ mitä siitä puuttuu?

Jos sinulla on ongelmia, keneltä kysyt apua?

Viihdytkö yksiksesi? Mitä yleensä teet, jos olet yksin?

Onko sinulla luotettavia ystäviä?

Onko sinulla (perheen jäsenten lisäksi) jokin aikuinen henkilöä kenelle voit puhua?

Kun on stressiä/paha mieli, mitä silloin yleensä teet?

Mikä on sellainen asia/tapahtuma/toiminta, joka saa/voisi saada sinut aina mukaan osallistumaan?

Mikä tekee sinut onnelliseksi/iloiseksi? Entä mikä sinua surettaa/harmittaa?

Koulutus ja työelämä

Mikä koulussa on kivointa? Mikä vähiten kivaa?

Onko koulussa jotain, mitä haluaisit muuttaa?

Kuunnellaanko oppilaiden toiveita/pyyntöjä koulussa?

Mitä haluaisit oppia? Mitä haluaisit opiskella (lisää)? Missä?

Oletko ollut jossain töissä? Miltä se vaikutti?

Onko sinulla suunnitelmia opintojen/työelämän suhteen?

Jos voisit tehdä työksesi ihan mitä vain, mitä se olisi?

Uhkat, unelmat ja toiveet

Miltä elämäsi vaikuttaa juuri nyt?

Mistä haaveilet?

Miten saavuttaisit tulevaisuuden haaveesi? Mikä voisi vaarantaa haaveiden toteutumista? / Missä kaipaisit tukea?

Uskotko, että tulevaisuuden haaveesi toteutuvat?

Mikä sinua mietityttää/pelottaa tällä hetkellä Porissa/maailmalla?

Entä tulevaisuuden uhkat/mahdollisuudet?

Kerro jostain asiasta, joka sai sinut todella iloiseksi?

Bonus

Jos saisit 500€, mihin sen käyttäisit?